

**T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL
BAĞIMLILIK, SOSYAL KAYGI ve ALGILANAN SOSYAL
DESTEK ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Burcu ÖZERLİ**

**Danışman
Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI**

HAZİRAN 2026, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık, Sosyal Kaygı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı **“Yüksek Lisans”** tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Burcu ÖZERLİ

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri
Program Adı : Tezli Yüksek Lisans
Tez Başlığı : Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık, Sosyal Kaygı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 130 sayfalık kısmına ilişki 26/06/2026 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %20'dir.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dahil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 26/06/2026

Danışman: Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

Öğrenci Burcu ÖZERLİ

KILAVUZA UYGUNLUK

“Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık, Sosyal Kaygı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Burcu ÖZERLİ

Danışman

Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI danışmanlığında Burcu ÖZERLİ tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Dijital Bağımlılık, Sosyal Kaygı ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişisinin İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

26/06/2026

JÜRİ:

Danışman	:	Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI	(İmza)
Üye	:	Dr. Öğr. Üyesi Alaatin CİMİNLİ	(İmza)
Üye	:	Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.... /2026 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

... ./...../2026

Prof. Dr. Müge MANGA

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının planlanması, yürütülmesi ve tamamlanması sürecinde bilgi, deneyim ve değerli katkılarıyla bana yol gösteren danışman hocam Prof. Dr. Fikret Gülaçtı'ya içten teşekkürlerimi sunarım. Akademik bakış açısı, yapıcı eleştirileri ve sabırlı rehberliği bu çalışmanın her aşamasında bana önemli katkılar sağlamıştır. Tezimin değerlendirilmesi sürecinde değerli görüş, öneri ve katkılarıyla çalışmama ışık tutan jüri üyeleri Dr. Öğr. Üyesi Alaattin Ciminli ve Prof. Dr. Bünyamin Çetinkaya'ya teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, her koşulda yanımda olarak bana güç veren sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunarım. Bugün ulaştığım noktada onların güveni, sevgisi ve fedakârlıkları en büyük motivasyon kaynaklarımdan biri olmuştur. Yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini, anlayışını ve dostluğunu her zaman hissettiren, en zor anlarımda yanımda olarak bana güç veren değerli arkadaşım Melike Karacan'a içten teşekkür ederim.

Son olarak, bu uzun ve zorlu yolculukta karşılaştığım tüm güçlükler karşısında sabrını, azmini ve inancını kaybetmeyerek hedeflerinden vazgeçmeyen KENDİME teşekkür ediyorum. Bu çalışmanın her satırında emeğimin, kararlılığımın ve hayallerime olan inancımın izleri bulunmaktadır.

Burcu ÖZERLİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL BAĞIMLILIK, SOSYAL KAYGI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Burcu ÖZERLİ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Haziran 2026

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmada ayrıca bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmiş ve algılanan sosyal destek ile sosyal kaygının dijital bağımlılığı yordama gücü değerlendirilmiştir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın çalışma grubunu Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesinde öğrenim gören 201'i kadın (%51,1), 192'si erkek (%48,9) olmak üzere toplam 393 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veriler Kişisel Bilgi Formu, Dijital Bağımlılık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda algılanan sosyal destek ile dijital bağımlılık arasında negatif yönlü düşük düzeyde, algılanan sosyal destek ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ve dijital bağımlılık ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Dijital bağımlılık düzeylerinin günlük dijital cihaz kullanım süresi ve anne eğitim durumuna göre; sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeylerinin ise anne ve baba eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı saptanmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda sosyal kaygının dijital bağımlılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu, algılanan sosyal desteğin ise anlamlı bir yordayıcı olmadığı belirlenmiştir. Kurulan modelin dijital bağımlılıktaki toplam varyansın yaklaşık %29'unu açıkladığı görülmüştür. Elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığın sosyal kaygı ile yakından ilişkili olduğunu ve sosyal kaygının dijital bağımlılığın önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Algılanan Sosyal Destek, Dijital Bağımlılık, Psikososyal Değişkenler, Sosyal Kaygı, Üniversite Öğrencileri

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN DIGITAL
ADDICTION, SOCIAL ANXIETY, AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT
AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

Burcu ÖZERLİ

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master's Thesis, June 2026

Supervisor: Prof. Dr. Fikret GÜLAÇTI

ABSTRACT

The aim of this study was to examine the relationships among digital addiction, social anxiety, and perceived social support levels of university students. In addition, it was investigated whether these variables differed according to various demographic characteristics, and the predictive power of perceived social support and social anxiety on digital addiction was evaluated.

The study was conducted using the relational survey model, one of the quantitative research methods. The study group consisted of 393 university students studying at Erzincan Binali Yıldırım University, including 201 females (51.1%) and 192 males (48.9%). Data were collected through the Personal Information Form, Digital Addiction Scale, Social Anxiety Scale, and Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and multiple linear regression analysis were used to analyze the data.

The findings indicated significant low-level negative relationships between perceived social support and digital addiction, and between perceived social support and social anxiety, whereas a significant moderate-level positive relationship was found between digital addiction and social anxiety. Digital addiction levels differed significantly according to daily digital device usage duration and mothers' educational status. Social anxiety and perceived social support levels, on the other hand, differed significantly according to both mothers' and fathers' educational status. The results of multiple linear regression analysis revealed that social anxiety was a significant predictor of digital addiction, whereas perceived social support was not a significant predictor. Furthermore, the model explained approximately 29% of the total variance in digital addiction. The findings suggest that digital addiction is closely associated with social anxiety among university students and that social anxiety is an important predictor of digital addiction.

Keywords: Perceived Social Support, Digital Addiction, Psychosocial Variables, Social Anxiety, University Students

İÇİNDEKİLER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DİJİTAL BAĞIMLILIK, SOSYAL KAYGI VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK ARASINDAKİ İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Dijital Bağımlılıkla ilgili Kavramsal Çerçeve	15
1.1.1. Bağımlılık Nedir?	15
1.1.2. Bağımlılık Türleri	17
1.1.3. Kimyasal (Maddesel) Bağımlılık.....	17
1.1.4. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık.....	18
1.1.5. Dijital Bağımlılık Kavramı	19
1.1.6. Dijital Bağımlılık Türleri.....	22
1.1.7. İnternet Bağımlılığı	23
1.1.8. Sosyal Medya Bağımlılığı	25

1.1.9. Akıllı Telefon Bağımlılığı	27
1.1.10. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	29
1.1.11. Televizyon Bağımlılığı.....	31
1.1.12. Dijital Bağımlılığın Nedenleri ve Sonuçları.....	33
1.2. Sosyal Kaygı İle İlgili Kavramsal Çerçeve	35
1.2.1. Kaygı Nedir?	35
1.2.2. Sosyal Kaygı.....	37
1.2.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu	39
1.2.4. Tarihsel Gelişim	39
1.2.5. Kuramsal Yaklaşımlar	42
1.2.5.1. Psikanalitik Yaklaşım	42
1.2.5.2. Davranışçı Yaklaşım.....	44
1.2.5.3. Bilişsel Yaklaşım	45
1.2.5.4. Kendini Sunma Yaklaşımı	46
1.2.5.5. Beceri Eksikliği Yaklaşımı	47
1.2.5.6. Kültürel Yaklaşım.....	47
1.2.6. Sosyal Kaygının Nedenleri ve Sonuçları.....	48
1.3. Sosyal Destek İle ilgili Kavramsal Çerçeve	49
1.3.1. Sosyal Destek	49
1.3.2. Algılanan Sosyal Destek Kavramı.....	50
1.3.3. Sosyal Destek Türleri	52
1.3.4. Sosyal Destek Modelleri.....	54
1.3.4.1. Temel Etki Modeli	54
1.3.4.2. Tampon Etki Modeli.....	55
1.3.4.3. Bağlanma Kuramı	55

1.3.4.4. Alan Kuramı	55
1.3.5. Sosyal Destek Kaynakları.....	56
1.4. Yapılan Araştırmalar	57

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli.....	63
2.2. Evren ve Örneklem	64
2.3. Veri Toplama Araçları	65
2.1.1. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS).....	65
2.1.2. Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu (SKÖ-KF)	65
2.1.3. Dijital Bağımlılık Ölçeği	66
2.4. Veri Analizi.....	67

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Demografik Bulgular	69
3.2. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	71
3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular.....	71
3.4. Cinsiyete Göre Bulgular	72
3.5. Günlük Dijital Cihaz Kullanım Süresine Göre Bulgular	73
3.6. Cihaz Türüne Göre Bulgular.....	75
3.7. Baba Eğitim Durumuna Göre Bulgular	77
3.8. Anne Eğitim Durumuna Göre Bulgular	79
3.9. Baba Çalışma Durumuna Göre Bulgular	82
3.10. Anne Çalışma Durumuna Göre Bulgular.....	82
3.11. Dijital Bağımlılığın Yordanmasına İlişkin Bulgular.....	83

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Dijital Bağımlılık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması	85
4.2. Algılanan Sosyal Destek ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişkinin Tartışılması	86
4.3. Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması	88
4.4. Demografik Değişkenlere Göre Dijital Bağımlılığın Değerlendirilmesi	89
4.5. Demografik Değişkenlere Göre Sosyal Kaygının Değerlendirilmesi	91
4.6. Demografik Değişkenlere Göre Algılanan Sosyal Desteğin Değerlendirilmesi	93
4.7. Sosyal Destek ve Sosyal Kaygının Dijital Bağımlılığı Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması	93
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	96
KAYNAKÇA.....	99
EKLER	114
ÖZ GEÇMİŞ	115

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Ana Bilim Dalı
ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Association)
ASDT	: Algılanan Sosyal Destek Toplam
DBT	: Dijital Bağımlılık Toplam
DSM	: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
EBYÜ	: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
ICD	: Uluslararası Hastalık Sınıflandırması
MSPSS	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
SBE	: Sosyal Bilimler Enstitüsü
SKB	: Sosyal Kaygı Bozukluğu
SKÖ-KF	: Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu
SKT	: Sosyal Kaygı Toplam
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YÖK	: Yükseköğretim Kurulu

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2. 1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Güvenirlilik Analizleri.....	66
Tablo 2. 2: Ölçeklere İlişkin Normallik Analizi Bulguları.....	67
Tablo 3. 1: Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları.....	69
Tablo 3. 2: Öğrencilerin Kullanılan Cihaz Türüne Göre Dağılımları	69
Tablo 3. 3: Öğrencilerin Kullanım Sürelerine Göre Dağılımları.....	70
Tablo 3. 4: Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımları	70
Tablo 3. 5: Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımları	70
Tablo 3. 6: Öğrencilerin Anne Çalışma Durumuna Göre Dağılımları	71
Tablo 3. 7: Öğrencilerin Baba Çalışma Durumuna Göre Dağılımları.....	71
Tablo 3. 8: Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler	71
Tablo 3. 9: Ölçekler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları	72
Tablo 3. 10: Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının t-Testi Sonuçları	72
Tablo 3. 11: Günlük Kullanım Süresine Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarının ANOVA Sonuçları	73
Tablo 3. 12: Günlük Kullanım Süresine Göre Dijital Bağımlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	73
Tablo 3. 13: Günlük Kullanım Süresine Göre Dijital Bağımlılık Puanlarına İlişkin Games-Howell Post Hoc Testi Sonuçları	74
Tablo 3. 14: Günlük Kullanım Süresine Göre Sosyal Kaygı Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	74
Tablo 3. 15: Cihaz Türüne Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	75
Tablo 3. 16: Cihaz Türüne Göre Dijital Bağımlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları	75
Tablo 3. 17: Cihaz Türüne Göre Sosyal Kaygı Puanlarının ANOVA Sonuçları	76

Tablo 3. 18: Baba Eğitim Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarının ANOVA Sonuçları	76
Tablo 3. 19: Baba Eğitim Durumuna Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin ANOVA Sonuçları.....	77
Tablo 3. 20: Baba Eğitim Durumuna Göre Sosyal Kaygı Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	78
Tablo 3. 21: Anne Eğitim Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarının ANOVA Sonuçları	79
Tablo 3. 22: Anne Eğitim Durumuna Göre Dijital Bağımlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	80
Tablo 3. 23: Anne Eğitim Durumuna Göre Sosyal Kaygı Puanlarının ANOVA Sonuçları.....	81
Tablo 3. 24: Baba Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	82
Tablo 3. 25: Anne Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları.....	82
Tablo 3. 26: Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Kaygının Dijital Bağımlılığı Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	83

GİRİŞ

Teknolojik gelişmelerin hız kazanmasıyla birlikte dijitalleşme, yaşamın birçok alanında etkisini giderek daha belirgin biçimde göstermektedir (Yellowlees & Marks, 2007). Günümüzde teknoloji; eğitim, sağlık, iletişim ve eğlence gibi pek çok alanda bireylerin günlük yaşamının ayrılmaz bir unsuru hâline gelmiştir. Dijital araçların bilinçli ve işlevsel kullanımı; bilgiye hızlı erişim sağlama, farklı coğrafyalarda bulunan bireylerle iletişim kurabilme, duygu ve düşünceleri paylaşabilme, çevrim içi eğitim olanaklarından yararlanabilme ve sosyal ağlara katılım sağlayabilme gibi çeşitli avantajlar sunmaktadır (Tarhan & Nurmedov, 2011; Dilci et al., 2019).

Bununla birlikte dijital teknolojilerin yoğun, bilinçsiz ve kontrolsüz biçimde kullanılması; bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamları üzerinde çeşitli olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Özellikle dijital araçların aşırı kullanımı, bireylerin günlük yaşam işlevlerini olumsuz yönde etkileyebilmekte; sosyal ilişkilerde zayıflama, akademik performansta düşüş, zaman yönetiminde güçlük ve psikolojik iyi oluş düzeyinde azalma gibi sorunlara yol açabilmektedir. (Andreassen, 2015; Balcı & Baloglu, 2018; Griffiths, 2012) Bu durum, dijital teknolojilerin sağladığı kolaylıkların yanı sıra bazı riskleri de beraberinde getirdiğini göstermektedir.

Dijital cihazlara erişimin kolaylaşması ve internet kullanımının yaygınlaşması, bireylerin dijital ortamlarda geçirdiği sürenin artmasına neden olmuştur. Özellikle sosyal medya platformları, çevrim içi oyunlar, mobil uygulamalar ve dijital içerikler, günlük yaşamın önemli bir parçası hâline gelmiştir. Bilişim teknolojilerindeki gelişmeler ve internet kullanımının yaygınlaşması, bireyleri giderek daha fazla dijital yaşamın içine çekmektedir.

Dijital teknolojiler yaşamı birçok açıdan kolaylaştırmasına rağmen, bazı olumsuz sonuçları da beraberinde getirebilmektedir. Özellikle bireylerin sosyal çevreden uzaklaşması, yüz yüze iletişimin azalması ve benzer davranış kalıplarına yönelmesi bu olumsuzluklar arasında yer almaktadır (Yengin, 2019). Bu nedenle dijital teknolojilerin bilinçli ve kontrollü bir şekilde kullanılması; bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamının olumsuz etkilenmemesi açısından önem taşımaktadır.

Dijital teknolojilerin aşırı kullanımı, bireylerin günlük yaşam düzenini ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Dijital cihazlardan uzak

kalındığında huzursuzluk hissedilmesi, kullanım süresini kontrol etmekte zorlanması ve dijital kullanım davranışına ilişkin çevreye yanlış bilgi verilmesi gibi durumlar, dijital bağımlılığın belirtileri arasında gösterilmektedir (Savcı & Aysan, 2017).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın beşinci baskısında (DSM-5), dijital bağımlılık doğrudan bir tanı kategorisi olarak yer almamaktadır. Ancak internet oyun bozukluğu kavramına yer verilmiş ve bu konuda daha fazla araştırma yapılmasının gerekli olduğu belirtilmiştir (American Psychiatric Association [APA], 2013). Horzum'a (2011) göre dijital bağımlılık, gelişen teknolojiyle birlikte her yaş grubundaki bireyi etkileyebilen davranışsal bir bağımlılık türü olarak değerlendirilmektedir.

Dijital cihaz kullanımının yaygınlaşması, özellikle çocuklar, ergenler ve genç yetişkinler arasında dikkat çekici bir düzeye ulaşmıştır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 6-15 yaş grubundaki çocuklarla gerçekleştirilen "Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" sonuçları, çocukların dijital cihaz ve internet kullanım oranlarının giderek arttığını göstermektedir (TÜİK, 2021). Çocukların dijital ortamları çoğunlukla eğlence, eğitim ve iletişim amacıyla kullandıkları belirtilmektedir (KARAKUŞ et al., 2014).

Dijital araçların bilinçli kullanımı; problem çözme becerileri, dil gelişimi, hayal gücü, erken dönem matematik becerileri ve okuryazarlık gelişimi üzerinde olumlu etkiler oluşturabilmektedir (Zomer & Kay, 2018). Bununla birlikte yaşın ilerlemesiyle birlikte dijital araçların kullanım amaçlarının da değiştiği görülmektedir. Özellikle ergenlik döneminde dijital ortamlar; kimlik geliştirme, kendini ifade etme ve sosyal çevreye ait hissetme açısından önemli bir alan hâline gelmektedir (Yaman et al., 2019; Yay, 2019).

Covid-19 pandemisi, dijitalleşme sürecinin hızlanmasında önemli bir rol oynamıştır. 2019 yılında başlayan pandemiyle birlikte dijital teknolojiler yalnızca tercih edilen araçlar olmaktan çıkmış; eğitim, iletişim ve sosyal yaşamın sürdürülebilmesi açısından zorunlu hâle gelmiştir (Aldemir & Avşar, 2020; Doğan, 2022; TÜİK, 2021). Pandemi sürecinde yüz yüze eğitimin kesintiye uğraması, dünya genelinde yaklaşık 1,4 milyar öğrencinin eğitim yaşamını etkilemiştir (UNESCO, 2020; UNICEF, 2020).

Türkiye’de ise yaklaşık 25 milyon öğrencinin bu süreçten etkilendiği belirtilmektedir (UNESCO, 2020).

Bu dönemde öğrenciler; uzaktan eğitim uygulamaları, çevrim içi sınavlar ve sosyal iletişim ihtiyaçları nedeniyle dijital araçları daha yoğun kullanmak durumunda kalmıştır (Durmaz, 2023). Böylece dijital teknolojilerin sağladığı kolaylıklar daha görünür hâle gelirken, aşırı kullanımın oluşturabileceği olumsuz etkiler ve dijital bağımlılık riskiyle ilgili tartışmalar da artış göstermiştir.

Dijital teknolojilerin kontrolsüz ve bilinçsiz biçimde kullanılması, bireylerin fiziksel, sosyal ve psikolojik yaşamları üzerinde çeşitli olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Uzun süre ekran karşısında kalınması; görme problemleri, kas ve eklem ağrıları, dikkat sorunları ve uyku düzensizlikleri gibi fiziksel rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra bireylerin yaşlarına uygun olmayan içeriklerle karşılaşmaları, siber zorbalığa maruz kalmaları, sosyal çevreden uzaklaşmaları ve aile içi ilişkilerinin zayıflaması gibi sosyal sorunlar da ortaya çıkabilmektedir (Bağcı, 2019).

Dijital bağımlılığın; huzursuzluk, sinirlilik, yalnızlık hissi, iletişim becerilerinde zayıflama, akademik başarıda düşüş ve yabancılaşma gibi çeşitli bireysel ve toplumsal sorunlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu durum, dijital teknolojilerin bilinçli ve dengeli kullanımının bireyin psikolojik ve sosyal sağlığının korunması açısından önemli olduğunu göstermektedir.

Modern dijitalleşme süreci, bireylere birçok açıdan kolaylık sağlamakla birlikte ruh sağlığı açısından bazı riskleri de beraberinde getirmektedir (Ren et al., 2017). İnternet ve bilgisayar teknolojilerindeki hızlı gelişmeler; eğitim, çalışma ve günlük yaşam süreçlerini kolaylaştırırken, bu teknolojilerin aşırı ve kontrolsüz kullanımı bazı olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Andreassen, 2015; Balcı & Baloğlu, 2018; Griffiths, 2012; Kırcaburun, 2019).

Özellikle ergenler ve genç yetişkinler, dijital araçları daha yoğun kullanmaları nedeniyle dijital bağımlılık geliştirme açısından riskli gruplar arasında değerlendirilmektedir. Dijital teknolojilerin aşırı kullanımı; bireylerin akademik başarılarını, sosyal ilişkilerini ve psikolojik gelişimlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Ren et al., 2017). Bunun yanında dijital bağımlılığın, sosyal kaygı

gibi çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu da belirtilmektedir (Ko et al., 2014; Kratzer, 2008; Weinstein et al., 2015).

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından değerlendirileceği düşüncesiyle yoğun kaygı yaşaması ve olumsuz değerlendirilmekten korkması olarak tanımlanmaktadır (Singh & Barmola, 2015). Sosyal kaygı her yaş döneminde görülebilsede özellikle ergenlik döneminde daha belirgin hâle gelebilmektedir. Bunun nedenlerinden biri, ergenlik döneminde bireyin başkaları tarafından nasıl algılandığına yönelik duyarlılığının artmasıdır (Kashdan, 2007).

Araştırmalar, sosyal kaygının genellikle 12 yaş civarında ortaya çıktığını ve 13-14 yaş aralığında görülme sıklığının arttığını göstermektedir (Johnson et al., 2006). Ergenlik dönemi; kimlik gelişiminin hızlandığı, akran ilişkilerinin önem kazandığı ve bireyin kendisini sosyal çevre içerisinde konumlandırmaya çalıştığı önemli bir gelişim süreci olarak değerlendirilmektedir (Dahl et al., 2018). Bu dönemde iletişim teknolojilerinin yaygınlaşması ise ergenlerin sosyalleşme biçimlerini ve kendilerini ifade etme yollarını önemli ölçüde değiştirmiştir (Bilgin et al., 2020).

Üniversite dönemi, ergenlikten genç yetişkinliğe geçişin yaşandığı önemli gelişim dönemlerinden biri olarak görülmektedir. Bu süreçte bireyler; yeni sosyal çevrelere uyum sağlama, akademik sorumlulukları yerine getirme, aileden uzak yaşama, ekonomik sorunlarla baş etme ve geleceğe ilişkin planlar oluşturma gibi birçok yeni durumla karşı karşıya kalmaktadır. Yaşanan bu değişimlerin öğrencilerin stres ve kaygı düzeylerini artırabildiği, özellikle sosyal ilişkiler kurmakta güçlük yaşayan bireylerde sosyal kaygı belirtilerinin daha belirgin hâle gelebildiği belirtilmektedir (Doğan, 2004; Sübaşı, 2007).

Bunun yanında üniversite yaşamında karşılaşılan uyum sorunlarıyla birlikte depresyon ve benzeri psikolojik sorunların da bu dönemde daha sık görülebildiği ifade edilmektedir (Aylaz et al., 2007; Deveci et al., 2012; İnanç et al., 2004;). Bu durum, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesinin önemli olduğunu göstermektedir.

Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyler, yüz yüze iletişim sırasında eleştirilme, reddedilme veya olumsuz değerlendirilme korkusu yaşayabilmektedir. Bu nedenle çevrim içi iletişim ortamları, sosyal kaygısı yüksek bireyler açısından daha güvenli ve daha kontrollü bir iletişim alanı olarak değerlendirilebilmektedir. Sosyal medya

platformları ve çevrim içi iletişim araçları; kimliği gizleyebilme, iletişimi erteleyebilme ve etkileşim süreci üzerinde daha fazla kontrol sağlayabilme gibi özellikleri nedeniyle sosyal kaygısı olan bireyler için daha rahat bir iletişim ortamı sunabilmektedir (Caplan, 2007).

Araştırmalar, çevrim içi iletişim ortamlarının yüz yüze etkileşimden kaynaklanan kaygıyı azaltabildiğini ve utangaç bireylerin bu ortamları daha sık tercih ettiğini göstermektedir (Sheeks & Birchmeier, 2007). Benzer şekilde yalnızlık ve kaygı düzeyi yüksek bireylerin internet kullanımına daha fazla yöneldikleri belirtilmektedir (Kraut et al., 2002). Bu durum, sosyal kaygı ile dijital ortam kullanımı arasında anlamlı bir ilişkinin olabileceğini düşündürmektedir.

Bu doğrultuda dijital ortamlar, sosyal kaygı yaşayan bireyler için kısa süreli bir rahatlama ve kaçış alanı oluşturabilmektedir. Ancak çevrim içi iletişimin sürekli tercih edilmesi, bireyin yüz yüze sosyal ilişkilerden uzaklaşmasına ve dijital ortamlarda daha fazla zaman geçirmesine neden olabilmektedir. Dijital araçların; sosyal kaygı ve kişilerarası ilişki sorunları yaşayan gençler açısından, gerçek yaşamda eksik kalan sosyal deneyimleri telafi etme ve ideal benlik algısı oluşturma işlevi görebileceği belirtilmektedir (LaRose, 2003).

Bununla birlikte internetin bir başa çıkma yöntemi olarak kullanılması, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde aşırı kullanım davranışına ve bağımlılık riskine dönüşebilmektedir (Lai et al., 2015). Bu durum, dijital bağımlılık ile sosyal kaygı arasında karşılıklı olarak birbirini güçlendiren bir ilişkinin olabileceğini düşündürmektedir.

Dijital bağımlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide sosyal destek kavramının önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Aile, bireyin kişilerarası iletişim becerilerini kazandığı ve sosyal desteği ilk kez deneyimlediği temel sosyal çevre olarak değerlendirilmektedir (Gün, 2002). Sosyal destek; bireyin çevresinden aldığı sevgi, ilgi, güven, empati, saygı, bilgi ve maddi yardım gibi farklı destek türlerini kapsamaktadır (Yıldırım, 2004).

Cohen ve Syme'a (1985) göre sosyal destek, bireyin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmasında önemli bir koruyucu role sahiptir. Algılanan sosyal destek ise bireyin çevresindeki destek kaynaklarını yeterli görmesine ve bu destekten memnuniyet duymasına ilişkin öznel değerlendirmesini ifade etmektedir (Eker et al., 2001; Kitamura

et al., 1999). Bu bağlamda algılanan sosyal desteğin, bireyin psikolojik iyi oluşunun korunmasında ve sosyal kaygı düzeyinin azaltılmasında önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Sosyal desteğin, özellikle gençlik döneminde önemli bir koruyucu role sahip olduğu belirtilmektedir. Gençlik dönemi; bireyin fiziksel, bilişsel ve duygusal açıdan yoğun değişimler yaşadığı, aynı zamanda yetişkinlik rollerine uyum sağlamaya çalıştığı önemli bir gelişim süreci olarak değerlendirilmektedir (Fadıloğlu, 1990; Okanlı, 1999). Bu süreçte sosyal desteğin, bireyin stresin olumsuz etkileriyle başa çıkmasına yardımcı olan önemli bir kaynak olduğu ifade edilmektedir (Thoits, 1986).

Çocuklar ve ergenlerle yapılan çalışmalarda sosyal destek; bireyin sosyal çevresi, yakın ilişkileri ve içinde bulunduğu topluluklar tarafından sağlanan gerçek ya da algılanan destek kaynakları şeklinde ele alınmaktadır (Cohen & Wills, 1985; Lin et al., 1986). Sosyal destek düzeyinin yüksek olması; düşük depresyon düzeyi, daha yüksek akademik başarı ve daha düşük madde kullanımı gibi olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Cava et al., 2008; Somers et al., 2008). Bunun yanında ebeveynlerden ve arkadaş çevresinden alınan sosyal desteğin, ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Siddique & D'Arcy, 1984).

Bireyin gerçek yaşamda yeterli sosyal destek algılamaması, dijital ortamlara yönelme davranışını artırabilmektedir. Sosyal destek düzeyi düşük olan bireylerin; yalnızlık duygusunu azaltmak, sosyal ihtiyaçlarını karşılamak ve kendilerini daha rahat ifade edebilmek amacıyla internet ve sosyal medya kullanımına daha fazla yöneldikleri belirtilmektedir. Taşdemir'e (2016) göre gençlerde sosyal destek algısı arttıkça yalnızlık düzeyi azalmakta, yalnızlık düzeyinin artması ise internet bağımlılığı riskini yükseltmektedir.

Batıgün ve Kılıç (2011), internet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin sosyal destek algılarının daha düşük olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Kraut ve arkadaşları (1998), internetin aşırı kullanımının aile ve yakın çevreyle kurulan iletişimi zayıflattığını ve internet bağımlılığı ile sosyal destek arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu belirtmiştir. Bu durum, sosyal destek düzeyi düşük bireylerin dijital ortamlara daha fazla yönelme eğiliminde olabileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek kavramlarının özellikle üniversite öğrencileri açısından birlikte değerlendirilmesi gereken önemli değişkenler olduğu düşünülmektedir. Üniversite öğrencileri; dijital teknolojileri yoğun kullanan, aynı zamanda sosyal, akademik ve psikolojik uyum süreçleriyle karşı karşıya kalan bir grubu oluşturmaktadır. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin, yüz yüze iletişimden kaçınarak dijital ortamlara daha fazla yönelme eğilimi gösterebileceği; algılanan sosyal desteğin düşük olmasının ise bu eğilimi artırabileceği düşünülmektedir. Araştırmada cinsiyet, günlük dijital cihaz kullanım süresi, kullanılan cihaz türü, anne ve baba eğitim durumu ile anne ve baba çalışma durumu demografik değişkenleri araştırma kapsamına dâhil edilmiştir. Alan yazında cinsiyetin dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek üzerinde etkili olabilecek önemli demografik değişkenlerden biri olduğu belirtilmektedir. Araştırmalar, kadınların sosyal ortamlarda olumsuz değerlendirilme korkusunu daha yoğun yaşayabildiklerini ve sosyal kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olabildiğini göstermektedir (Beidel ve Turner, 2007; Canoğulları, 2014). Dijital bağımlılık açısından ise cinsiyete ilişkin bulguların farklılık gösterdiği; bazı çalışmalarda erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu, bazı çalışmalarda ise anlamlı bir cinsiyet farklılığı bulunmadığı bildirilmektedir (Arslan ve Bardakçı, 2021; Balcı ve Sarıtaş, 2023). Ayrıca algılanan sosyal desteğin de cinsiyete göre farklılaşabileceği belirtilmektedir (Zimet ve ark., 1988; Eker, Arkar ve Yaldız, 2001). Günlük dijital cihaz kullanım süresi ise dijital bağımlılığın gelişiminde önemli risk faktörlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Dijital cihazlarla geçirilen sürenin artmasının problemli teknoloji kullanımını artırdığı ve bireylerin sosyal, akademik ve psikolojik işlevselliklerini olumsuz etkileyebileceği belirtilmektedir (Young, 1998; Griffiths, 2005; Kuss ve Griffiths, 2012). Ayrıca sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin yüz yüze iletişim yerine çevrim içi iletişim ortamlarını daha fazla tercih edebildikleri ifade edilmektedir (Caplan, 2007). Kullanılan cihaz türü (iOS, Android veya diğer) ile dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte akıllı telefonların erişilebilirliği, kullanım kolaylığı ve bireylerin dijital ortamlara ulaşım biçimlerini etkileyebilmesi nedeniyle cihaz türünün dijital kullanım davranışları üzerinde dolaylı etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir (Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2017). Ayrıca dijital bağımlılığın yalnızca kullanılan cihazdan değil,

kullanım amacı, kullanım süresi ve kullanım alışkanlıklarından etkilendiği vurgulanmaktadır (Busch ve McCarthy, 2021). Anne ve baba eğitim durumunun bireylerin dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeyleriyle ilişkisini inceleyen çalışmalarda farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bazı araştırmalarda ebeveyn eğitim düzeyinin sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı belirtilirken (Varol, 1990), bazı çalışmalarda eğitim düzeyi yükseldikçe sosyal kaygı düzeyinin azaldığı ifade edilmektedir (Gümüş, 1997). Ayrıca ebeveyn eğitim düzeyinin aile içi iletişim, ebeveyn tutumları ve algılanan sosyal destek üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Eker ve ark., 2001). Anne ve baba çalışma durumu ile araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olduğu görülmekle birlikte, ebeveynlerin çalışma durumunun aile içi iletişim, sosyoekonomik koşullar ve bireyin algıladığı sosyal destek üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Cohen ve Wills, 1985; Yıldırım, 2004). Algılanan sosyal desteğin dijital bağımlılık ve sosyal kaygı ile ilişkili olduğu dikkate alındığında (Batıgün ve Kılıç, 2011; Kara, 2023)

, dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeylerinin bu demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesinin araştırmanın amaçları doğrultusunda önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Problem

Bu araştırmanın temel problemi, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Alt Problemler

- Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

- Algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı, dijital bağımlılığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Amaç

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Günümüzde dijital teknolojilerin yaşamın merkezinde yer alması, bireylerin dijital araçlarla geçirdikleri süreyi önemli ölçüde artırmıştır. Özellikle genç yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin; sosyal, akademik ve psikolojik gereksinimlerini karşılamak amacıyla dijital ortamlara yoğun biçimde yönelindikleri görülmektedir. Bununla birlikte dijital teknolojilerin aşırı ve kontrolsüz kullanımının bireyin psikolojik iyi oluşunu, kişilerarası ilişkilerini ve akademik işlevselliğini olumsuz etkileyebildiği belirtilmektedir (Andreassen, 2015; Griffiths, 2012; Kırcaburun, 2019).

Üniversite dönemi; bireyin ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecini yaşadığı, kimlik gelişimi, sosyal uyum, akademik sorumluluklar ve gelecek kaygısı gibi birçok gelişimsel görevle aynı anda karşı karşıya kaldığı önemli bir dönem olarak değerlendirilmektedir (Doğan, 2004; Subaşı, 2007). Bu süreçte yaşanan sosyal ve psikolojik zorlanmaların, bireylerin dijital ortamlara yönelimini artırabileceği düşünülmektedir. Özellikle sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin, yüz yüze iletişim ortamlarından kaçınarak daha güvenli ve daha kontrollü olarak algıladıkları çevrim içi iletişim ortamlarını tercih ettikleri belirtilmektedir (Caplan, 2007). Bu durumun zamanla problemli internet kullanımı ve dijital bağımlılık davranışlarıyla ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Ko et al., 2014; Ren et al., 2017).

Araştırmada ayrıca algılanan sosyal desteğin dijital bağımlılık ve sosyal kaygı ile olan ilişkisi de incelenmektedir. Sosyal desteğin, bireyin stresle başa çıkmasında koruyucu bir role sahip olduğu ve psikolojik dayanıklılığı güçlendirdiği belirtilmektedir (Cohen & Wills, 1985; Thoits, 1986). Buna karşılık sosyal destek düzeyinin düşük olmasının; yalnızlık, kaygı ve problemli dijital kullanım davranışlarıyla ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Batıgün & Kılıç, 2011; Taşdemir, 2016). Bu doğrultuda araştırmada, algılanan sosyal destek ile dijital bağımlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeylerinin belirlenmesi; söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulması ve algılanan sosyal desteğin bu süreçteki etkisinin değerlendirilmesi hedeflenmektedir. Bunun yanında dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenmesi de araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Araştırmadan elde edilecek bulguların, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık davranışlarının psikososyal belirleyicilerinin daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Ayrıca araştırmanın; dijital bağımlılık ve sosyal kaygının önlenmesine yönelik psikolojik danışma uygulamalarının geliştirilmesine, risk altındaki bireylerin belirlenmesine ve koruyucu ruh sağlığı çalışmalarına bilimsel katkı sunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Önemi

Dijital teknolojilerin hızla gelişmesi ve gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi, bireylerin dijital araçlarla kurdukları ilişkinin niteliğini önemli ölçüde değiştirmiştir. Özellikle internet, sosyal medya ve mobil teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte bireylerin dijital ortamlarda geçirdikleri sürenin arttığı ve bu durumun dijital bağımlılık olgusunu daha görünür bir problem alanı hâline getirdiği belirtilmektedir (Griffiths, 2012; Yellowlees & Marks, 2007). Dijital teknolojilerin bilinçli kullanımı; bilgiye erişim, iletişim kurma, eğitim olanaklarından yararlanma ve sosyal etkileşim sağlama açısından bireylere önemli kolaylıklar sunmaktadır. Bununla birlikte dijital teknolojilerin aşırı ve kontrolsüz kullanımının bireyin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamı üzerinde çeşitli olumsuz etkilere yol açabildiği ifade edilmektedir (Andreassen, 2015; Balcı & Baloglu, 2018).

Üniversite öğrencileri, gelişimsel özellikleri ve yaşam koşulları nedeniyle dijital bağımlılık açısından riskli gruplardan biri olarak değerlendirilmektedir. Üniversite yaşamı; bireyin yeni sosyal çevrelere uyum sağlamaya çalıştığı, akademik sorumluluklarla karşılaştığı, aileden bağımsızlaşma sürecini deneyimlediği ve geleceğe ilişkin belirsizliklerle baş etmeye çalıştığı önemli bir dönemdir. Bu süreçte yaşanan stres ve uyum sorunlarının bireylerin sosyal kaygı düzeylerini artırabildiği belirtilmektedir (Deveci et al., 2012; İnanç et al., 2004; Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin ise yüz

yüze iletişimden kaçınarak dijital ortamlara yönelme eğilimi gösterebildiği ifade edilmektedir (Caplan, 2007). Bu durum, dijital bağımlılık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin daha kapsamlı biçimde ele alınmasını gerekli kılmaktadır.

Covid-19 pandemisi sonrasında dijital teknolojilerin günlük yaşam içerisindeki kullanımının artması, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık ve sosyal kaygı gibi psikososyal değişkenlerin birlikte değerlendirilmesini daha önemli hâle getirmiştir. Bu süreçte bireyin çevresinden algıladığı sosyal destek düzeyi de önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Sosyal desteğin; bireyin psikolojik iyi oluşunu güçlendirdiği, stresle başa çıkma kapasitesini artırdığı ve ruh sağlığı açısından koruyucu bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Cohen & Wills, 1985; Lazarus & Folkman, 1984). Buna karşılık sosyal destek eksikliğinin; yalnızlık, sosyal izolasyon, kaygı ve problemli internet kullanımı gibi birçok psikososyal sorunla ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Batıgün & Kılıç, 2011; Taşdemir, 2016).

Alan yazını incelendiğinde Türkiye’de dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek değişkenlerinin çoğunlukla ayrı ayrı ya da ikili ilişkiler çerçevesinde ele alındığı; bu değişkenlerin özellikle üniversite öğrencileri örnekleminde birlikte ve etkileşimsel bir çerçevede incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir (Arslan & Bardakçı, 2021; Balcı & Sarıtaş, 2023; Kara, 2023; Kavaklı & Yalçın, 2019). Bu araştırmanın, üniversite öğrencileri örnekleminde söz konusu üç değişkeni birlikte ele alması ve sosyal kaygı ile algılanan sosyal desteğin dijital bağımlılığı yordama düzeyini incelemesi bakımından alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarının; üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılmasına katkı sunacağı, dijital bağımlılık ve sosyal kaygının önlenmesine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin geliştirilmesine bilimsel temel oluşturacağı düşünülmektedir. Bunun yanında araştırmadan elde edilen bulguların; risk altındaki bireylerin belirlenmesine, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmalarının planlanmasına ve üniversite öğrencilerine yönelik psikososyal destek programlarının geliştirilmesine olanak sağlayacağı öngörülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma bazı sınırlılıklar çerçevesinde yürütülmüştür.

Araştırmanın örnekleme, belirli bir üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır. Bu durum, elde edilen bulguların farklı üniversitelere ve örneklem gruplarına genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır.

Araştırmada veriler, katılımcıların öz-bildirimlerine dayalı olarak toplanmıştır. Bu nedenle elde edilen veriler, sosyal beğenirlik eğilimi ve bireylerin kendilerini değerlendirme biçimlerinden etkilenmiş olabilir.

Araştırma kesitsel bir tasarıma sahiptir. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenebilmekte, ancak nedensel çıkarımlarda bulunmak mümkün olmamaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçları, dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek kavramlarını belirli boyutlar çerçevesinde değerlendirmektedir. Bu durum, söz konusu değişkenlerin tüm yönleriyle ele alınamaması açısından bir sınırlılık olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada incelenen demografik değişkenler sınırlı tutulmuştur. Bu nedenle farklı demografik özelliklerin değişkenler üzerindeki olası etkileri kapsam dışında kalmıştır.

Bunun yanı sıra, araştırmada yalnızca dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek değişkenleri ele alınmış olup, bu değişkenleri etkileyebilecek diğer psikolojik ve çevresel faktörler kapsam dışı bırakılmıştır.

Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlar kabul edilmiştir:

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin veri toplama araçlarında yer alan soruları doğru ve samimi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeylerini geçerli ve güvenilir biçimde ölçtüğü varsayılmıştır.

Katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katıldıkları ve araştırma sürecine istekli bir şekilde dahil oldukları varsayılmıştır.

Araştırma sürecinde veri toplama koşullarının tüm katılımcılar için benzer olduğu ve bu koşulların katılımcıların yanıtlarını önemli ölçüde etkilemediği varsayılmıştır.

Katılımcıların araştırma kapsamında ölçülen değişkenlere ilişkin kendi durumlarını doğru değerlendirebildikleri varsayılmıştır.

Bu sınırlılıklar doğrultusunda elde edilen bulgular dikkatli yorumlanmalıdır.

Araştırmanın Hipotezleri

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Bu doğrultuda aşağıdaki hipotezler test edilecektir:

H1: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H2: Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H3: Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

H4: Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.

H5: Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.

H6: Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşmaktadır.

H7: Algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı, dijital bağımlılığı anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Bu araştırmada hipotezler yönsüz olarak kurulmuş olup, değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü analiz sonuçlarına göre değerlendirilecektir.

Tanımlar

Bağımlılık:

Bağımlılık, bireyin bir maddeye ya da davranışa yönelik kontrolünü kaybetmesi ve ortaya çıkan olumsuz sonuçlara rağmen bu davranışı sürdürmesiyle karakterize edilen bir durumdur (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Dijital Bağımlılık:

Dijital bağımlılık, bireyin dijital teknolojileri aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanması ve bu kullanımın günlük yaşam işlevselliğini olumsuz etkilemesiyle tanımlanan davranışsal bir bağımlılık türüdür (Savcı & Aysan, 2017).

Kaygı:

Kaygı, bireyin tehdit olarak algıladığı durumlara karşı geliştirdiği; endişe, gerginlik ve huzursuzluk duygularını içeren duygusal bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Spielberger, 1972).

Sosyal Kaygı:

Sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceği düşüncesiyle yoğun kaygı yaşaması durumu olarak ifade edilmektedir (Singh & Barmola, 2015).

Sosyal Destek:

Sosyal destek, bireyin çevresindeki kişilerden aldığı duygusal, bilişsel ve araçsal yardımları kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Cohen & Wills, 1985).

Algılanan Sosyal Destek:

Algılanan sosyal destek, bireyin çevresinden gördüğünü düşündüğü desteğe ilişkin öznel değerlendirmesini ifade etmektedir (Cohen & Wills, 1985).

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Dijital Bağımlılıkla ilgili Kavramsal Çerçeve

1.1.1. Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık; biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel etmenlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkan kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır. Bu süreçte beyin ödül sistemi, motivasyon, dürtü kontrolü, karar verme, hafıza ve duygu düzenleme gibi işlevlerinde çeşitli bozulmalar meydana gelmektedir. Özellikle limbik sistem, prefrontal korteks ve amigdala gibi yapılar, bağımlılıkla ilişkili nörobiyolojik süreçlerde önemli bir role sahiptir (American Psychiatric Association [APA], 2013).

Bağımlılık davranışı gösteren bireyler, madde ya da davranışın kendilerine fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan zarar verdiğinin farkında olmalarına rağmen kullanım davranışını sürdürmeye devam edebilmektedir. Bu bireylerin bağımlılık nesnesini bırakmakta, kullanım sıklığını azaltmakta ya da davranışı kontrol altına almakta ciddi güçlük yaşadıkları belirtilmektedir (Yalçın, 2021).

American Psychiatric Association'a göre bağımlılığın tanılanmasında üç temel ölçüt öne çıkmaktadır. Bunlardan ilki kontrol kaybıdır. Kontrol kaybı, bireyin kullanım davranışını sınırlandırmak ya da tamamen bırakmak istemesine rağmen bunu gerçekleştirememesi ve yoğun kullanım isteği hissetmesi şeklinde açıklanmaktadır. İkinci ölçüt tolerans gelişimidir. Tolerans, bireyin aynı etkiyi sürdürebilmek amacıyla zamanla daha fazla madde kullanma ya da davranışı daha sık gerçekleştirme ihtiyacı duymasıdır. Üçüncü ölçüt ise yoksunluk belirtileridir. Bu belirtiler, bireyin maddeyi bırakması ya da davranışı sonlandırması durumunda fiziksel veya psikolojik rahatsızlıklar yaşaması şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bunun yanında bireyin günlük yaşamını bağımlılık nesnesi etrafında şekillendirmesi, sosyal ilişkilerinde sorunlar yaşaması ve tüm olumsuz

sonuçlara rağmen kullanım davranışını sürdürmesi bağımlılığın ayırt edici özellikleri arasında değerlendirilmektedir (APA, 2013).

Uluslararası sınıflandırma sistemlerinde bağımlılık, belirli belirtiler doğrultusunda tanımlanan klinik bir sendrom olarak ele alınmaktadır. ICD-10'a göre bağımlılık; bireyin bağımlılık oluşturan madde ya da davranışa yönelik yoğun istekduyması, kullanım üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve ortaya çıkan olumsuz sonuçlara rağmen davranışı sürdürmesi ile karakterize edilmektedir (Yaman, 2021).

Griffiths'e (1999) göre bir davranışın bağımlılık olarak değerlendirilebilmesi için altı temel kriteri karşılaması gerekmektedir. Bu kriterlerden ilki dikkat çekmedir (salience). Bu durumda davranış, bireyin yaşamının merkezine yerleşmekte; düşünce, duygu ve davranışları büyük ölçüde bu davranış etrafında şekillenmektedir. İkinci kriter ruh hâli değişikliğidir (mood modification). Birey davranışı çoğunlukla rahatlama, kaçış ya da haz elde etme amacıyla gerçekleştirmektedir. Üçüncü kriter toleranstır (tolerance). Zamanla aynı düzeyde haz elde edebilmek için davranışın süresi ya da sıklığı artmaktadır. Dördüncü kriter yoksunluk belirtileridir (withdrawal symptoms). Birey davranışı gerçekleştiremediğinde huzursuzluk, gerginlik ya da çeşitli fiziksel rahatsızlıklar yaşayabilmektedir. Beşinci kriter çatışmadır (conflict). Davranış; bireyin sosyal ilişkilerinde, akademik yaşamında, işlevselliğinde ve içsel süreçlerinde sorunlara neden olabilmektedir. Son kriter ise nüks etmedir (relapse). Bireyin davranışı bırakmasına rağmen yeniden aynı davranış örüntüsüne dönme eğilimi göstermesi bu kapsamda değerlendirilmektedir.

Bağımlılık kavramı farklı araştırmacılar tarafından çeşitli boyutlarıyla ele alınmaktadır. Uzbay (2009), bağımlılığı bireyin yoğun ve kontrol edilmesi güç bir istek yaşaması şeklinde tanımlarken; Tarhan ve Nurmedov (2011), bağımlılığı tıbbi açıdan değerlendirilmesi gereken bir hastalık olarak ele almaktadır. Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi (2018) bağımlılığın beynin nörolojik işleyişini olumsuz etkileyen bir rahatsızlık olduğuna dikkat çekmektedir. Şahin (2007) bağımlı bireylerin bağımlılık nesnesine ulaştıklarında kısa süreli rahatlama yaşadıklarını; ancak bu durumun zamanla bireyin yaşamını olumsuz etkileyen kalıcı bir probleme dönüştüğünü belirtmektedir. Heyman (2011) ise bağımlılığı bireyin sağlıklı ve işlevsel davranışları tercih etmekte zorlanmasıyla ilişkilendirerek bir "seçim bozukluğu" olarak değerlendirmektedir. Bu

doğrultuda bağımlılık, yalnızca bireysel düzeyde değerlendirilemeyecek; bireyin sosyal ilişkilerini, yaşam kalitesini ve toplumsal işlevselliğini etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir.

1.1.2. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık kavramı ilk dönemlerde çoğunlukla uyuşturucu ve psikoaktif maddelerin kullanımını açıklamak amacıyla kullanılmıştır. Ancak toplumsal yaşamın değişmesi, teknolojik gelişmelerin hız kazanması ve dijital araçların gündelik yaşamın bir parçası hâline gelmesiyle birlikte bağımlılık kavramının kapsamı genişlemiştir. Günümüzde bağımlılık yalnızca madde kullanımıyla sınırlı olarak değerlendirilmemekte; internet kullanımı, dijital oyunlar, alışveriş, telefon kullanımı, sosyal medya ve yeme davranışları gibi birçok davranışsal örüntü de bağımlılık kapsamında ele alınmaktadır (Özcan ve ark., 2020).

Alan yazında bağımlılıklar genel olarak kimyasal (maddesel) ve davranışsal (eylemsel) bağımlılıklar olmak üzere iki temel grupta incelenmektedir. Kimyasal bağımlılıklar, bireyin merkezi sinir sistemi üzerinde doğrudan etkili olan maddelere bağımlılık geliştirmesiyle ilişkilidir. Davranışsal bağımlılıklar ise herhangi bir madde kullanımı olmaksızın belirli davranışların sürekli tekrar edilmesi ve bireyin bu davranışlar üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle ortaya çıkmaktadır. Her iki bağımlılık türünün de bireyin psikolojik işlevselliği, sosyal yaşamı ve günlük yaşam becerileri üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir (Arısoy, 2009; Ertural, 2020).

1.1.3. Kimyasal (Maddesel) Bağımlılık

Kimyasal bağımlılık, bireyin ruhsal durumunu etkileyen ve merkezi sinir sistemi üzerinde değişikliklere neden olan psikoaktif maddelerin aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanılması sonucunda ortaya çıkmaktadır. DSM-5'e göre bu bağımlılıklar "maddeyle ilişkili bozukluklar" başlığı altında ele alınmakta; alkol, tütün, kafein, esrar, halüsinojenler, uyarıcılar ve kaygı giderici maddeler bu grupta değerlendirilmektedir (APA, 2013). Dünya Sağlık Örgütü'nün ICD-11 sınıflandırmasında da madde bağımlılığı "madde kullanımına bağlı bozukluklar" kapsamında tanımlanmaktadır (WHO, 2023).

Psikoaktif maddeler, merkezi sinir sistemi üzerinde etkili olarak bireyin duyu durumunda, bilinç düzeyinde, algısında ve davranışlarında çeşitli değişikliklere neden olmaktadır (Yeşilay, 2023). Bu maddelerin sürekli kullanımı zamanla tolerans gelişimine,

yoksunluk belirtilerine ve kullanım davranışı üzerinde kontrol kaybına yol açabilmektedir. En yaygın kimyasal bağımlılıklar arasında tütün, alkol, yasa dışı uyuşturucular ve bazı ilaçların kötüye kullanımı yer almaktadır. Tansel'e (2006) göre bireyler çoğu zaman madde kullanımına kendi istekleriyle başlamakta; ancak süreç ilerledikçe kullanım davranışı üzerindeki kontrollerini kaybederek daha yoğun madde kullanımına yönelmektedirler.

1.1.4. Davranışsal (Eylemsel) Bağımlılık

Son yıllarda gerçekleştirilen araştırmalar, bağımlılığın yalnızca psikoaktif maddelerle sınırlı olmadığını; bazı davranışların da bağımlılık oluşturabileceğini ortaya koymaktadır. Davranışsal bağımlılıklar, maddesel bağımlılıklar kadar görünür olmamakla birlikte bireyin psikolojik, sosyal ve kültürel yaşamı üzerinde önemli olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Dinç, 2017). Günümüzde davranışsal bağımlılıkların tanınması ve sınıflandırılmasına yönelik akademik çalışmalar giderek artmaktadır.

Davranışsal bağımlılık; bireyin herhangi bir madde kullanmaksızın belirli davranışları tekrar etmesi ve zamanla bu davranışlar üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Kumar, internet kullanımı, oyun oynama, alışveriş, cinsellik ve kontrolsüz yeme davranışları davranışsal bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir (Arısoy, 2009).

Goodman'a (1990) göre davranışsal bağımlılık, bireyin haz elde etmek ya da içsel rahatsızlıklardan uzaklaşmak amacıyla yöneldiği davranışı kontrol etmekte güçlük yaşamasıyla ortaya çıkmaktadır. Günüş (2009), bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirmekten kendini alıkoyamamasının ve zihinsel olarak sürekli bu davranışla meşgul olmasının bağımlılığın temel göstergeleri arasında yer aldığını belirtmektedir. Ercan (2020) ise davranışsal bağımlılıkların bireyin akademik performansı, sosyal ilişkileri ve günlük yaşam işlevselliği üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu ifade etmektedir.

Dijital teknolojilere kolay ve sürekli erişim imkânı, internet, sosyal medya ve çevrim içi oyunlar gibi alanlarda görülen bağımlılık davranışlarının yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Ertural'a (2020) göre internetin her an ulaşılabilir olması, bu bağımlılık türlerinin gelişimini destekleyen önemli etkenlerden biridir. Bireyler çoğu zaman keyif almak, rahatlamak ya da psikolojik gerginlikten uzaklaşmak amacıyla dijital etkinliklere

yönelmekte; ancak zamanla bu kullanım davranışı kontrol edilemeyen bir yapıya dönüşebilmektedir (Young et al, 2011).

Davranışsal bağımlılıklarda, maddesel bağımlılıklara benzer biçimde tolerans gelişimi, kontrol kaybı, yoksunluk belirtileri, yoğun zihinsel meşguliyet ve sosyal işlevsellikte bozulma gibi belirtiler görülebilmektedir (APA, 2013; Eker, 2016; Dinç, 2015). Her iki bağımlılık türünde de birey, davranışın olumsuz sonuçlarının farkında olmasına rağmen davranışı sürdürmeye devam etmektedir (Günüç, 2009; Özgen, 2016). Ayrıca birey davranışı gerçekleştirmediğinde huzursuzluk, gerginlik ve yoksunluk benzeri belirtiler yaşayabilmektedir (Marks, 1990).

Maddesel ve davranışsal bağımlılıklar arasında bazı önemli farklılıklar bulunmaktadır. Davranışsal bağımlılıklarda birey, herhangi bir madde kullanmaksızın belirli davranışlar aracılığıyla duygu durumunu değiştirmeye çalışmaktadır. Maddesel bağımlılıklarda ise psikolojik değişim doğrudan psikoaktif maddenin etkisiyle ortaya çıkmaktadır. Bunun yanında maddesel bağımlılıklarda bireyin birden fazla maddeye bağımlılık geliştirme olasılığı daha yüksekken, davranışsal bağımlılıklar çoğunlukla belirli bir davranış etrafında şekillenmektedir (Marks, 1990).

Kimyasal ve davranışsal bağımlılıklar bireyin psikolojik, sosyal ve ekonomik yaşamını çok boyutlu biçimde etkileyen önemli toplumsal sorunlar arasında yer almaktadır. Özellikle davranışsal bağımlılıkların çoğu zaman fark edilmeden ilerlemesi ve tanı sürecinin gecikmesi, bu bağımlılık türlerinin önemini artırmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar içerisinde yer alan dijital bağımlılık ise günümüzde en yaygın ve dikkat çeken bağımlılık türlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Dijital teknolojilerin sunduğu sürekli erişilebilirlik, ödül temelli etkileşimler ve çevrim içi ortamların yaygınlaşması bireylerin dijital araçlara yönelimini artırmakta ve bağımlılık riskini güçlendirmektedir. Özellikle gençler arasında dijital bağımlılık davranışlarının giderek yaygınlaşması, bu konuda toplumsal farkındalığın artırılmasını ve koruyucu psikososyal müdahalelerin geliştirilmesini gerekli kılmaktadır.

1.1.5. Dijital Bağımlılık Kavramı

Dijital teknolojilerin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesiyle birlikte bireylerin teknoloji kullanım biçimleri önemli ölçüde değişmiştir. Akıllı telefon, bilgisayar, tablet, televizyon ve internet gibi dijital araçların yaşamın hemen her alanında

aktif biçimde kullanılmaya başlanması, bireylerin dijital ortamlarda geçirdikleri süreyi artırmış; bu durum dijital bağımlılık kavramının ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Dijital bağımlılık, bireyin dijital teknolojileri kullanım süresini kontrol etmekte güçlük yaşaması, bu araçlarla gereğinden fazla zaman geçirmesi ve bunun sonucunda psikolojik, sosyal, fiziksel ve akademik işlevselliğinde bozulmalar meydana gelmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Young, 1998).

Dijital bağımlılık yalnızca bireyin teknolojik cihazlarla kurduğu sıradan bir etkileşim biçimi olarak değerlendirilmemektedir. Bu durum aynı zamanda bireyin yaşam tarzını, günlük rutinlerini, sosyal ilişkilerini ve zaman yönetimini etkileyen çok boyutlu bir davranışsal bağımlılık türü olarak ele alınmaktadır (Dilci, 2015; Yılmaz, 2019). Özellikle bireylerin teknolojik cihazları sürekli yanlarında bulundurma isteği, dijital ortamlarda uzun süre vakit geçirmeleri ve çevrim içi platformlardan uzak kaldıklarında huzursuzluk yaşamaları dijital bağımlılığın temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Dilci, 2015). Bunun yanında dijital teknolojilerin amaçsız, aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanılması (Caplan, 2002), sosyal medya ve çevrim içi iletişim platformlarında gereğinden fazla zaman geçirilmesi de bu bağımlılık türünün belirgin özellikleri arasında değerlendirilmektedir (Ertural, 2020; Yılmaz, 2019).

Başlangıçta yalnızca “internet bağımlılığı” kavramı çerçevesinde ele alınan bu durum, dijital teknolojilerin hızla gelişmesiyle birlikte sosyal medya, çevrim içi oyunlar ve diğer dijital içeriklere yönelik problemli kullanım davranışlarını da kapsayacak biçimde genişlemiştir (Köksal, 2015; Demirel vd., 2022). Goldberg’ın (1996) öncü çalışmalarında, internet bağımlılığı yaşayan bireylerin günlük sorumluluklarını yerine getirmekte zorlandıkları ve bu durumun aile içi işlevselliği olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Günümüzde ise dijital bağımlılık, bireyin dijital araçlara yönelik kullanım davranışını denetleyememesi ve ortaya çıkan olumsuz sonuçlara rağmen bu davranışı sürdürmesiyle ilişkili bir dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirilmektedir (Singh & Singh, 2019).

Her ne kadar dijital bağımlılık uluslararası tanı sınıflandırmalarında bağımsız bir tanı kategorisi olarak tam anlamıyla yer almamış olsa da, bu alandaki akademik çalışmalar giderek artmaktadır. DSM-5’te “internet oyun oynama bozukluğu” geçici tanı kategorisi içerisinde değerlendirilirken, ICD-11’de “oyun bozukluğu” davranışsal

bağımlılıklar kapsamında ele alınmaktadır (APA, 2013; WHO, 2023). Bu durum, dijital bağımlılığın davranışsal bağımlılıklar içerisindeki öneminin giderek arttığını göstermektedir.

Alan yazında dijital bağımlılık kavramına ilişkin farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Young (1996), dijital bağımlılığı madde bağımlılığına benzer belirtiler gösteren davranışsal bir bozukluk olarak tanımlarken; Caplan (2002) bu durumu “problemlili internet kullanımı” çerçevesinde değerlendirmiştir. Araştırmalar, dijital teknolojilere aşırı yönelen bireylerin belirli davranış örüntüleri sergilediklerini ortaya koymaktadır (Çukurluöz, 2016; Ertural, 2020; Young, 1996). Bu bireylerin teknolojik cihazları planladıklarından daha uzun süre kullandıkları, kullanım sürelerini olduğundan daha düşük ifade etme eğiliminde oldukları ve günlük sorumluluklarını erteledikleri belirtilmektedir. Ayrıca bireyler, sosyal, akademik ve fiziksel yaşamlarında çeşitli sorunlar ortaya çıkmasına rağmen dijital kullanım davranışlarını sürdürmeye devam etmektedirler. Dijital araçlara erişimlerinin engellenmesi durumunda ise öfke, huzursuzluk ve gerginlik düzeylerinde artış görülebilmektedir (Dilci, Arslan & Ersoy, 2019). Dijital bağımlılık çoğu zaman fark edilmeden gelişmekte; bireyler ise bu kullanım davranışı günlük yaşamın bir parçası hâline geldikten sonra bağımlılığın farkına varabilmektedir.

Dijital bağımlılık her yaş grubunda görülebilen bir sorun olmakla birlikte, yapılan araştırmalar özellikle çocuklar, ergenler ve genç yetişkinlerin bu bağımlılık türüne daha yatkın olduğunu göstermektedir (Horzum, 2011; Yılmaz, 2020). Literatürde “yaşı olmayan bağımlılık” şeklinde ifade edilen dijital bağımlılığın gelişiminde çeşitli etkenler rol oynamaktadır. Dijital cihazlara kolay erişim sağlanabilmesi, kullanım sürelerine ilişkin sınırların belirsiz olması, bireylerde gelişmeleri kaçırma korkusunun (FOMO) oluşması ve dijital ortamlarda ödül temelli etkileşimlerin yoğun biçimde kullanılması bu etkenler arasında yer almaktadır (Ertemel & Aydın, 2018).

Sosyal medya bildirimleri, çevrim içi oyunlardaki ödül sistemleri ve algoritmalar tarafından sunulan kişiselleştirilmiş içerikler bireylerin dijital platformlarda daha fazla zaman geçirmesine neden olabilmektedir. Bu süreçte özellikle beğeni, yorum ve paylaşım gibi sosyal medya etkileşimlerinin ödül niteliği taşıması, beyinde dopamin salınımını tetikleyerek bireylerin dijital ortamlara yönelimini artırmaktadır (McHaffie et al., 2005;

Eyal, 2014). Böylece bireyler dijital platformlarda daha fazla zaman geçirmekte ve zamanla bu kullanım davranışı bağımlılık düzeyine ulaşabilmektedir.

Dijital teknolojilerin kullanım oranları incelendiğinde, dijital bağımlılığın küresel ölçekte yaygınlaştığı görülmektedir. Statista'nın (2024) yayımladığı verilere göre dünya genelinde yaklaşık 5,44 milyar internet kullanıcısı bulunmakta ve bu sayı dünya nüfusunun %67,1'ine karşılık gelmektedir. Aynı veriler doğrultusunda yaklaşık 5,07 milyar kişinin sosyal medya kullandığı ve bunun dünya nüfusunun %62,6'sını oluşturduğu belirtilmektedir. Türkiye'de de benzer bir tablo dikkat çekmektedir. DataReportal'ın (2024) yayımladığı rapora göre Türkiye'de yaklaşık 69,95 milyon internet kullanıcısı bulunmakta; sosyal medya kullanan birey sayısı ise 68,90 milyon olarak ifade edilmektedir.

Dijital bağımlılığın etkileri yalnızca bireyin teknoloji kullanım alışkanlıklarıyla sınırlı kalmamaktadır. Alan yazında dijital bağımlılığın uyku problemleri, dikkat dağınıklığı, akademik başarıda düşüş, sosyal ilişkilerde zayıflama, yalnızlık, fiziksel sağlık problemleri ve çeşitli psikolojik rahatsızlıklarla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Aktaş, 2021; Günüş & Kayri, 2010; Anderson, 2001; Çukurluöz, 2016). Özellikle anksiyete, depresyon ve stres düzeyindeki artışların dijital bağımlılıkla ilişkili psikolojik sonuçlar arasında yer aldığı ifade edilmektedir.

Sonuç olarak dijital bağımlılık; teknolojik araçların yaşamın merkezine yerleşmesi, dijital platformların sürekli erişilebilir olması ve ödöl temelli etkileşimlerin yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan çok boyutlu bir davranışsal bağımlılık türüdür. Bu nedenle dijital bağımlılığın önlenmesi yalnızca bireysel farkındalık çalışmalarıyla sınırlı kalmamalı; aile, eğitim sistemi, dijital okuryazarlık ve toplumsal bilinç düzeyini kapsayan bütüncöl yaklaşımlar çerçevesinde ele alınmalıdır.

1.1.6. Dijital Bağımlılık Türleri

Dijital bağımlılık, yalnızca internet kullanımına indirgenemeyecek kadar geniş ve çok boyutlu bir kavramdır. Dijital teknolojilerin gelişmesi, internet erişiminin yaygınlaşması ve dijital platformların günlük yaşamın merkezine yerleşmesiyle birlikte farklı dijital bağımlılık türleri ortaya çıkmıştır. Bireylerin teknolojik araçlarla kurdukları ilişkinin niteliği, kullanım amacı, kullanım süresi ve dijital platformların sunduğu özellikler bağımlılık türlerinin çeşitlenmesinde etkili olmaktadır.

Alan yazında dijital bağımlılık; internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve televizyon bağımlılığı gibi farklı alt türler altında incelenmektedir (Shaw & Black, 2008; Yalçın, 2021). Ertural'a (2020) göre internet kullanımı, çevrim içi alışveriş, telefon kullanımı, dijital oyunlar ve çevrim içi cinsel içerikler gibi çeşitli dijital etkinlikler dijital bağımlılık kapsamında değerlendirilmektedir.

Her bir dijital bağımlılık türü, bireylerin belirli dijital platformlar ya da teknolojik araçlarla geliştirdiği problemli kullanım davranışlarını yansıtmaktadır. Kullanım amacı, kullanım sıklığı, içerik türü ve bireyin psikolojik özellikleri doğrultusunda bağımlılık belirtileri farklılaşabilmektedir. Bununla birlikte tüm dijital bağımlılık türlerinde ortak olarak kontrol kaybı, kullanım süresinde artış, yoksunluk belirtileri, günlük yaşam sorumluluklarının ihmal edilmesi ve sosyal işlevsellikte bozulma gibi belirtilerin görüldüğü ifade edilmektedir (Ertural, 2020; Yalçın, 2021).

Dijital bağımlılığın küresel ölçekte giderek yaygınlaştığı araştırma bulgularıyla ortaya konmaktadır. Meng ve arkadaşlarının (2022) 64 ülkeyi kapsayan meta-analiz çalışmasında, akıllı telefon bağımlılığı oranı %26,99, sosyal medya bağımlılığı %17,42 ve internet bağımlılığı %14,22 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu veriler, dijital bağımlılığın bireysel bir teknoloji kullanım probleminden öte, küresel düzeyde önemli bir halk sağlığı sorunu hâline geldiğini göstermektedir.

Dijital bağımlılık türleri arasında yer alan internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve televizyon bağımlılığı; bireylerin psikolojik, sosyal, akademik ve fiziksel yaşamları üzerinde farklı düzeylerde olumsuz etkiler oluşturabilmektedir. Bu nedenle dijital bağımlılık türlerinin ayrı ayrı değerlendirilmesi, bireylerin dijital kullanım davranışlarının daha kapsamlı biçimde anlaşılması açısından önem taşımaktadır.

1.1.7. İnternet Bağımlılığı

İnternetin günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline gelmesiyle birlikte, aşırı ve kontrolsüz kullanım sonucu ortaya çıkan internet bağımlılığı önemli bir psikolojik ve toplumsal sorun olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. İnternet bağımlılığı; bireyin çevrim içi ortamda geçirdiği süreyi kontrol etmekte güçlük yaşaması, internete erişemediğinde huzursuzluk hissetmesi ve günlük yaşam sorumluluklarını ihmal

edecek düzeyde internet kullanımını sürdürmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Griffiths, 2000; Young, 2004).

Alan yazında internet bağımlılığı kavramı farklı araştırmacılar tarafından çeşitli biçimlerde ele alınmıştır. Davis (2001), internet bağımlılığını “patolojik internet kullanımı” kavramı çerçevesinde değerlendirirken; Caplan (2002) bu durumu “problemlili internet kullanımı” olarak tanımlamıştır. İnternet bağımlılığı kavramı ilk kez Dr. Ivan Goldberg tarafından ortaya atılmış ve bireyin internet kullanımını kontrol edememesiyle ilişkili davranış örüntüleri açıklanmaya çalışılmıştır. Goldberg’e (1996) göre internette geçirilen sürenin giderek artması, çevrim içi etkinliklerle zihinsel olarak aşırı meşgul olunması, planlanandan daha uzun süre internette kalınması ve bu süreçte fiziksel ya da psikolojik sorunların ortaya çıkması internet bağımlılığının temel göstergeleri arasında yer almaktadır.

Kandell (1998), internet bağımlılığını bireyin internet üzerinde gerçekleştirdiği etkinliklerden çok, internete yönelik geliştirdiği psikolojik bağımlılık ile açıklamaktadır. Young (1996) ise internet bağımlılığını dürtü kontrol bozukluğu kapsamında değerlendirmiş ve madde bağımlılığına benzer belirtiler gösterdiğini ifade etmiştir. Young’a göre internet bağımlılığı, “madde kullanımına bağlı olmayan bir dürtü kontrol bozukluğu” niteliği taşımaktadır (Young, 1998). Shapira ve arkadaşları (2003) da internet kullanımının kontrol edilememesinin bireyin gündelik işlevselliğinde bozulmalara yol açtığını belirtmektedir.

Young (1996) tarafından geliştirilen sekiz maddelik ölçüt sistemi, internet bağımlılığının tanınmasında yaygın biçimde kullanılan yaklaşımlardan biridir. Bu ölçütler arasında internetle aşırı zihinsel meşguliyet, kullanım süresini sürekli artırma isteği, internet kullanımını azaltma girişimlerinde başarısız olma, kullanımın sınırlandırılması durumunda huzursuzluk yaşama, planlanandan daha uzun süre çevrim içi kalma, sosyal ve mesleki işlevsellikte bozulma, internet kullanım düzeyini çevresinden gizleme ve olumsuz duygulardan kaçmak amacıyla internet kullanma davranışları yer almaktadır. Young’a göre bireyin bu ölçütlerden en az beşine “evet” yanıtı vermesi bağımlılık açısından riskli kabul edilmektedir.

İnternet bağımlılığı; sosyal medya, çevrim içi oyunlar, video platformları ve mesajlaşma uygulamaları gibi birçok dijital alanla ilişkili biçimde ortaya

çıkabilmektedir (Beard & Wolf, 2001). Bu durum internet bağımlılığının çoğu zaman diğer dijital bağımlılık türleriyle iç içe geçmesine neden olmaktadır. Ayrıca literatürde “netlessfobi” olarak ifade edilen internetsiz kalma korkusunun da internet bağımlılığıyla ilişkili yeni kavramlardan biri olduğu belirtilmektedir. İnternet erişiminin kesilmesi durumunda bireylerde yoğun huzursuzluk, kaygı ve sosyal geri çekilme davranışları görülebilmektedir (Arı, 2022).

İnternet bağımlılığı bireyin psikolojik, sosyal, akademik ve fiziksel yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Özellikle uzun süreli internet kullanımı; uyku düzensizlikleri, dikkat dağınıklığı, sosyal ilişkilerde zayıflama, akademik başarıda düşüş ve yalnızlık hissi gibi çeşitli sorunlara yol açabilmektedir (Young, 2004; Griffiths, 2000). Bu nedenle internet bağımlılığı, bireyin yaşam kalitesini azaltabilen ve çok boyutlu sonuçlar doğurabilen önemli bir davranışsal bağımlılık türü olarak değerlendirilmektedir.

1.1.8. Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya, bireylerin dijital ortamlar aracılığıyla iletişim kurmasına, içerik üretmesine ve paylaşmasına olanak sağlayan çevrim içi platformlar olarak tanımlanmaktadır (Arslan et al, 2015). İnternet teknolojilerinin gelişmesiyle birlikte sosyal medya platformları günlük yaşamın önemli bir parçası hâline gelmiş; bireylerin iletişim kurma, bilgi edinme, eğlenme ve sosyalleşme biçimlerinde önemli değişimler meydana gelmiştir. Facebook, Instagram, X, WhatsApp, YouTube ve Pinterest günümüzde en yaygın kullanılan sosyal medya platformları arasında yer almaktadır.

Sosyal medya bağımlılığı ise bireyin sosyal medya platformlarında geçirdiği süreyi kontrol edememesi, çevrim içi etkinliklere aşırı düzeyde yönelmesi ve bu durumun günlük yaşam işlevselliğini olumsuz etkilemesi şeklinde tanımlanmaktadır (Andreassen, 2015). Sosyal medya kullanımının kontrolsüz hâle gelmesi, bireyin akademik sorumluluklarını ihmal etmesine, yüz yüze sosyal ilişkilerinin zayıflamasına ve günlük yaşam düzeninin bozulmasına neden olabilmektedir.

Sosyal medya platformlarının gelişim süreci 1970’li yıllara kadar uzansa da bu alanın yaygın biçimde kullanılmaya başlanması özellikle 2000’li yıllardan sonra gerçekleşmiştir. 1997 yılında kurulan Sixdegrees.com, kullanıcıların profil oluşturmaya ve diğer kullanıcılarla iletişim kurmasına olanak tanıyan ilk sosyal medya örneklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Kobak & Biçer, 2008). Daha sonraki süreçte Facebook,

MySpace, Twitter, YouTube, Wikipedia ve Foursquare gibi platformların yaygınlaşmasıyla birlikte sosyal medya küresel ölçekte hızlı bir gelişim göstermiştir (Hambrick, 2016, Zhang & Tu, 2009). Özellikle Facebook'un 2004 yılında, YouTube'un ise 2005 yılında kullanıma sunulması sosyal medya kullanımının dünya genelinde yaygınlaşmasında önemli bir dönüm noktası olmuştur (Hazar, 2011; Ritholtz, 2010).

Günümüzde sosyal medya yalnızca iletişim kurma amacıyla kullanılan bir alan olmaktan çıkmış; bilgi paylaşımı, eğlence, alışveriş, haber takibi, içerik üretimi ve sosyal etkileşim gibi birçok işlevi bünyesinde barındıran çok yönlü dijital platformlara dönüşmüştür (Fardouly et al., 2015). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2023 Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Araştırması'na göre kullanıcıların en sık tercih ettiği sosyal medya uygulamaları arasında WhatsApp (%84,9), YouTube (%69) ve Instagram (%61,4) yer almaktadır (TÜİK, 2023). Bu veriler sosyal medya kullanımının toplumun geniş kesimlerine yayıldığını göstermektedir.

Sosyal medya platformlarının yoğun biçimde kullanılmasının temel nedenleri arasında düşük maliyetli olması, kolay erişilebilirlik sağlaması, hızlı iletişim imkânı sunması ve kullanıcı dostu yapıya sahip olması yer almaktadır (Ertural, 2020; Kuss & Griffiths, 2011). Bunun yanında bireylerin içerik üretmesine, paylaşım yapmasına ve çevrim içi topluluklar oluşturmaya olanak tanınması da sosyal medyanın yaygınlaşmasında etkili olmaktadır (Andreassen, Pallesen & Griffiths, 2017; Vural & Bat, 2010). Özellikle Y, Z ve Alfa kuşaklarının sosyal medya platformlarında yoğun biçimde zaman geçirdiği ve bu platformları günlük yaşamlarının önemli bir parçası hâline getirdiği görülmektedir.

Zaman içerisinde sosyal medya kullanımının aşırı ve kontrolsüz hâle gelmesi, sosyal medya bağımlılığı kavramını ortaya çıkarmıştır. Andreassen (2015), sosyal medya bağımlılığını bireyin sosyal medya platformlarına aşırı düzeyde yönelmesi nedeniyle aile yaşamını, akademik sorumluluklarını ve günlük işlevselliğini ihmal etmesi şeklinde açıklamaktadır. Bu bağımlılık türü bireylerin sosyal medyada gereğinden fazla zaman geçirmesine ve zamanla gerçek yaşamdan uzaklaşmasına neden olabilmektedir (Çukurluöz, 2016; Kaymal, 2020). Sosyal medya platformlarının bireyler açısından çekici hâle gelmesinde, sürekli yenilenen içeriklerin, beğeni ve yorum gibi etkileşimlerin ve çevrim içi sosyal onay mekanizmalarının önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Ayrıca

sosyal medya platformlarının oyun, alışveriş, video izleme ve eğlence gibi çok yönlü kullanım alanları sunması, kullanıcıların bu ortamlarda daha fazla zaman geçirmesine neden olmaktadır (Durak & Seferoğlu, 2016, Lai & Turban, 2008).

Sosyal medya bağımlılığı bireyin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamı üzerinde çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Özellikle yüz yüze iletişim becerilerinde zayıflama, yalnızlık hissi, sosyal izolasyon, dikkat dağınıklığı ve akademik performansta düşüş gibi sorunların sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Andreassen, 2015). Bunun yanında bireylerin gerçek yaşam ilişkilerinden uzaklaşarak çevrim içi etkileşimlere yönelmesi, sosyal ilişkilerin niteliğini de olumsuz etkileyebilmektedir.

Sonuç olarak sosyal medya, modern yaşamın önemli iletişim araçlarından biri hâline gelmiş olmakla birlikte, aşırı ve kontrolsüz kullanım durumunda bireylerin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamlarını olumsuz etkileyebilen bir davranışsal bağımlılık türüne dönüşebilmektedir. Bu nedenle sosyal medya kullanımına ilişkin farkındalığın artırılması ve sağlıklı dijital kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesi önemli görülmektedir.

1.1.9. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefonların günlük yaşamın merkezinde yer almaya başlamasıyla birlikte, bu cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal sorunlar da dikkat çekmeye başlamıştır. Akıllı telefon bağımlılığı; bireyin mobil cihazlara yönelik yoğun kullanım isteği duyması, cihazı sürekli yanında bulundurma gereksinimi hissetmesi ve telefondan uzak kaldığında huzursuzluk, kaygı ya da rahatsızlık yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır (Aydoğdu Karaaslan & Budak, 2012). Bu bağımlılık türü, bireyin yalnızca telefona değil; telefonun sunduğu çok yönlü dijital işlevlere karşı da aşırı bağımlılık geliştirmesiyle ilişkilendirilmektedir.

Awafola ve Esealuka'ya (2021) göre akıllı telefon bağımlılığı, bireyin cihaz kullanımını kontrol etmekte zorlanması ve zamanla telefonun bireyin günlük yaşamını yönlendiren bir unsur hâline gelmesiyle karakterize edilmektedir. Günümüzde akıllı telefonlar; internet erişimi, sosyal medya kullanımı, çevrim içi alışveriş, oyun oynama, bankacılık işlemleri, iletişim ve eğitim gibi birçok işlevi tek bir cihazda birleştiren

teknolojik araçlara dönüşmüştür. Bu durum, bireylerin akıllı telefonlarla geçirdikleri sürenin giderek artmasına neden olmaktadır.

We Are Social'ın (2022) yayımladığı verilere göre dünya genelinde yaklaşık 5,44 milyar akıllı telefon kullanıcısı bulunmakta ve bu sayı dünya nüfusunun yaklaşık

%68'ine karşılık gelmektedir. Aynı raporda Türkiye'deki mobil internet kullanıcı sayısının ise yaklaşık 71,38 milyon olduğu belirtilmektedir (Kemp, 2023). Bu veriler, akıllı telefon kullanımının küresel ölçekte yaygınlaştığını ve bireylerin gündelik yaşamlarında önemli bir yer edindiğini göstermektedir.

Akıllı telefonların bu denli yaygın kullanılmasının temel nedenleri arasında iletişimi hızlandırması, taşınabilir olması, internet erişimini kolaylaştırması ve çok yönlü kullanım imkânı sunması yer almaktadır (King et al., 2010). Ayrıca farklı ekonomik düzeylere hitap eden cihaz seçeneklerinin bulunması da akıllı telefonların erişilebilirliğini artırmaktadır (Aydoğdu Karaaslan & Budak, 2012). Eğlence, oyun, sosyal medya, eğitim ve bilgiye hızlı erişim gibi olanaklar, bireylerin bu cihazlarla daha fazla zaman geçirmesine neden olmaktadır (Yılmaz, 2019).

Akıllı telefon kullanımının aşırı hâle gelmesi bazı psikolojik ve davranışsal sorunların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Özellikle bireylerin telefondan uzak kaldıklarında yoğun kaygı yaşamaları, sürekli bildirim kontrol etme ihtiyacı hissetmeleri ve gelen mesajlara anında yanıt verme zorunluluğu hissetmeleri akıllı telefon bağımlılığının dikkat çeken belirtileri arasında yer almaktadır. Ögel (2020), akıllı telefon kullanımına bağlı ortaya çıkan bazı davranışsal sorunları şu şekilde sınıflandırmaktadır:

- * Textiety: Gelen arama ve mesajlara anında cevap verme zorunluluğu hissetme,
- * Txtaphrenia: Telefon çalmadığı hâlde mesaj veya arama geldiğini düşünerek cihazı sürekli kontrol etme,
- * Nomofobi: Telefonsuz kalma durumunda yoğun korku, kaygı ve huzursuzluk yaşama

Bu kavramlar arasında özellikle nomofobi, akıllı telefon bağımlılığıyla yakından ilişkili bir durum olarak değerlendirilmektedir. “No Mobile Phobia” ifadesinin kısaltması olan nomofobi, bireyin telefonundan uzak kalması durumunda yoğun kaygı yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır. King ve arkadaşları (2010), nomofobiye dijital çağın yeni fobilerinden biri olarak değerlendirmiş ve bu durumun yalnızca telefondan ayrı kalma

korkusuyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda iletişimden kopma kaygısıyla da ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Akıllı telefon bağımlılığı bireyin psikolojik, sosyal ve akademik yaşamını olumsuz etkileyebilmektedir. Sürekli telefon kullanımı dikkat dağınıklığına, zaman yönetimi problemlerine, yüz yüze iletişim becerilerinde zayıflamaya ve sosyal izolasyona neden olabilmektedir. Bunun yanında uzun süreli kullanımın uyku problemleri, göz yorgunluğu, kas ağrıları ve fiziksel hareketsizlik gibi çeşitli fiziksel sorunlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Akademik açıdan değerlendirildiğinde ise akıllı telefon kullanımının ders çalışma süresini azaltabildiği, odaklanma problemlerine yol açabildiği ve akademik başarıyı olumsuz etkileyebildiği ifade edilmektedir (Gezgin et al., 2017).

Sonuç olarak akıllı telefon bağımlılığı, dijital çağın en yaygın davranışsal bağımlılık türlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Akıllı telefonların bireylerin günlük yaşamlarını kolaylaştıran işlevlere sahip olması kullanım oranlarını artırırken, kontrolsüz ve aşırı kullanım durumunda psikolojik, sosyal ve akademik açıdan çeşitli sorunların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle bireylerin sağlıklı dijital kullanım alışkanlıkları geliştirmesi ve akıllı telefon kullanım sürelerine yönelik farkındalık kazanması önemli görülmektedir.

1.1.10. Dijital Oyun Bağımlılığı

Dijital oyunların teknolojik gelişmelerle birlikte yaygınlaşması, oyun oynama davranışının yalnızca eğlence amaçlı bir etkinlik olmaktan çıkarak bazı bireylerde problemlili kullanım davranışına dönüşmesine neden olmuştur. Dijital oyun bağımlılığı; bireyin oyun oynama davranışını kontrol etmekte güçlük yaşaması, oyun oynamaya karşı yoğun bir istek duyması ve bu davranışın günlük yaşam sorumluluklarını olumsuz etkilemesine rağmen sürdürülmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Jeong, Kim ve Lee, 2017). Bu bağımlılık türünde birey, oyun oynama davranışını azaltmakta ya da sonlandırmakta zorlanmakta; oyun oynayamadığı durumlarda huzursuzluk, gerginlik ve yoksunluk belirtileri yaşayabilmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar içerisinde değerlendirilen ve özellikle çocuklar, ergenler ile genç yetişkinler arasında yaygın biçimde görülen bir bağımlılık türüdür. Dijital oyunlar bireylere yalnızca eğlence sunmamakta; aynı zamanda başarı hissi yaşama, rekabet etme, stresle baş etme ve gerçek yaşamdan uzaklaşma gibi

psikolojik işlevler de sağlamaktadır (Can ve Demir, 2020). Bu durum bazı bireylerde oyunlara yönelik yoğun bağımlılık gelişmesine neden olabilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), oyun bağımlılığını ICD-11 kapsamında davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirmiştir. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) ise DSM-5'te bu durumu “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu” başlığı altında geçici tanı kategorisinde ele almıştır (APA, 2013; WHO, 2023). DSM-5'e göre tanı ölçütleri arasında oyuna aşırı zihinsel odaklanma, oyun oynanmadığında huzursuzluk yaşama, oyun süresini giderek artırma isteği, bırakma girişimlerinde başarısız olma, olumsuz sonuçlara rağmen oyun oynamayı sürdürme ve sosyal ya da akademik işlevsellikte bozulma gibi belirtiler yer almaktadır (APA, 2013).

Teknolojik cihazlara erişimin kolaylaşması, internet altyapısının gelişmesi ve oyun türlerinin çeşitlenmesi dijital oyun bağımlılığının yaygınlaşmasında etkili olan temel faktörler arasında gösterilmektedir. Özellikle çevrim içi oyunların bireylere sanal başarı hissi sunması, rekabet ortamı oluşturmaları ve sosyal etkileşim imkânı sağlaması oyunların çekiciliğini artırmaktadır. Bunun yanında bireylerin oyun ortamlarında gerçek yaşamda deneyimleyemedikleri roller üstlenebilmeleri ve sanal karakterler aracılığıyla statü kazanabilmeleri de dijital oyunlara yönelimi güçlendirmektedir (Biricik ve Atik, 2021).

Araştırmalar, yalnızlık hisseden bireylerde dijital oyun bağımlılığı riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Situmorang, 2021). Bunun yanında narsistik kişilik özellikleri taşıyan bireylerin de dijital oyun bağımlılığına daha yatkın olabileceği belirtilmektedir (Hasriandry ve Wahyuni, 2021). Bu durum dijital oyun bağımlılığının yalnızca teknoloji kullanımına bağlı bir sorun olmadığını; aynı zamanda bireyin psikolojik özellikleriyle de ilişkili olduğunu göstermektedir.

Dijital oyun bağımlılığına ilişkin tartışılan önemli konulardan biri de oyun içeriklerindeki şiddet öğeleridir. Özellikle çocukların yoğun biçimde şiddet içerikli oyunlara maruz kalmasının saldırgan davranışları artırabileceği ve şiddeti normalleştirebileceği ifade edilmektedir (Hazar ve Hazar, 2017). Aydoğdu Karaaslan'ın (2015) çalışmasında incelenen oyunların büyük çoğunluğunda şiddet öğelerinin yer aldığı belirtilmiştir. Bununla birlikte alan yazında dijital oyunların yalnızca olumsuz etkilerinden söz edilmemektedir. Bazı araştırmalar dijital oyunların empati becerisini

geliştirme, yaratıcılığı destekleme, sosyalleşmeyi kolaylaştırma ve el-göz koordinasyonunu güçlendirme gibi olumlu katkılar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır (Başdaş ve Özbey, 2020; Rideout, 2016). Ayrıca dijital oyunların stres azaltma, fazla enerjiyi boşaltma ve bilişsel becerileri geliştirme gibi işlevlere sahip olduğu da belirtilmektedir (Horzum, 2011; Aytekin, 2017/a).

Bununla birlikte dijital oyunların aşırı ve kontrolsüz biçimde kullanılması bireyin psikolojik, sosyal, fiziksel ve akademik yaşamı üzerinde çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Uzun süreli oyun oynama davranışı; akademik başarıda düşüş, sosyal ilişkilerde zayıflama, dikkat problemleri, uyku düzensizlikleri, agresif davranışlar ve duygusal dalgalanmalarla ilişkilendirilmektedir. Ayrıca göz yorgunluğu, baş ağrısı ve fiziksel hareketsizlik gibi sağlık problemlerinin de dijital oyun bağımlılığıyla bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Horzum ve diğ., 2008).

Son yıllarda çocukların ve gençlerin dijital oyunlara yönelik ilgisinde belirgin bir artış olduğu görülmektedir (Rideout, 2016). Bu durum yalnızca teknolojik gelişmelerle açıklanamamakta; ebeveynlerin güvenlik kaygıları, dış çevreye ilişkin tehdit algısı ve güvenli oyun alanlarının azalması gibi sosyal faktörlerin de bu süreci etkilediği belirtilmektedir (Hazar, 2019; Yalçın Irmak ve Erdoğan, 2015). Günümüzde dijital oyunlar her yaş grubundan bireyin yoğun biçimde zaman geçirdiği küresel bir eğlence alanına dönüşmüş durumdadır (Binark ve Bayraktutan, 2008).

Sonuç olarak dijital oyun bağımlılığı, bireyin oyun oynama davranışını kontrol etmekte zorlanması ve oyunu günlük yaşamının merkezine yerleştirmesiyle ortaya çıkan önemli bir davranışsal bağımlılık türüdür. Bu bağımlılığın önlenmesi için bireylerin sağlıklı dijital kullanım alışkanlıkları geliştirmesi, ailelerin bilinçlendirilmesi ve çocuklar ile gençlerin dijital oyun kullanım süreçlerinin dengeli biçimde yönetilmesi önemli görülmektedir.

1.1.11. Televizyon Bağımlılığı

Televizyon bağımlılığı; bireyin televizyon izleme davranışını kontrol etmekte güçlük yaşaması, izleme süresinin giderek artması ve bu durumun bireyin sosyal, bilişsel ve fiziksel yaşamı üzerinde olumsuz etkiler oluşturması şeklinde tanımlanmaktadır (Küçükdoğan, 2009). Televizyonun uzun yıllardır bireylerin günlük yaşamında önemli

bir yere sahip olması, bu medya aracının davranışsal bağımlılık kapsamında değerlendirilmesine neden olmuştur.

Televizyon, dijital teknolojiler yaygınlaşmadan önce bireylerin yaşam alanlarına giren ilk elektronik medya araçlarından biri olarak kabul edilmektedir. Teknolojik gelişmelerle birlikte televizyon yalnızca geleneksel yayın aracı olmaktan çıkmış; internet tabanlı içerik platformları ve dijital yayın sistemleriyle birlikte daha etkileşimli bir yapıya dönüşmüştür. Bu dönüşüm, bireylerin televizyon izleme alışkanlıklarını da önemli ölçüde değiştirmiştir (Livingstone ve Helsper, 2008).

Televizyonun toplumsal yaşam üzerindeki etkisinin dijitalleşme sürecine rağmen devam ettiği görülmektedir. Özellikle Covid-19 pandemisi döneminde televizyonun eğitim ve bilgi aktarımı açısından önemli bir araç olarak yeniden ön plana çıktığı dikkat çekmektedir. Türkiye’de pandemi sürecinde yüz yüze eğitime ara verilmesinin ardından TRT tarafından kurulan EBA TV kanalları aracılığıyla uzaktan eğitim faaliyetlerinin sürdürülmesi, televizyonun toplumsal işlevini koruduğunu göstermektedir.

Alan yazın incelendiğinde televizyon bağımlılığına ilişkin araştırmaların çoğunlukla çocuklar ve ergenler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Araştırma bulguları, televizyonun aşırı kullanımının bireylerin psikolojik, sosyal ve fiziksel gelişimleri üzerinde çeşitli olumsuz sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle uzun süre televizyon izleyen bireylerde dikkat problemleri, kendini ifade etmede güçlük, saldırgan davranışlarda artış, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve sosyal etkileşimlerde azalma gibi sorunların görülebildiği belirtilmektedir (Bar-on, 2000). Bunun yanında televizyon içeriklerinde yer alan olumsuz rol modellerin bireylerin davranış örüntülerini etkileyebildiği ve özellikle çocuklar üzerinde önemli sonuçlar doğurabildiği ifade edilmektedir.

Televizyon izleme davranışının çoğunlukla pasif bir etkinlik olması, bireylerin fiziksel hareket düzeylerinin azalmasına ve hareketsiz yaşam biçiminin yaygınlaşmasına neden olabilmektedir. Uzun süre televizyon izlenmesi bireylerin fiziksel etkinliklerden uzaklaşmasına yol açarken, zamanla “dijital tembellik” olarak ifade edilen yaşam biçimini güçlendirebilmektedir (Nalçaoğlu, 2003). Ayrıca uzun süreli televizyon kullanımının uyku düzeni, dikkat süresi ve bilişsel performans üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir.

Çocuklar ve ergenler açısından değerlendirildiğinde televizyon bağımlılığı; akademik başarıda düşüş, okuma alışkanlıklarında azalma, sosyal ilişkilerde zayıflama ve hayal gücünün sınırlanması gibi çeşitli sorunlarla ilişkilendirilmektedir (Bar-on, 2000). Özellikle bilinçsiz içerik tüketiminin bireylerin değer yargıları, tüketim alışkanlıkları ve sosyal davranışları üzerinde etkili olabileceği ifade edilmektedir.

Bununla birlikte televizyonun bilinçli ve kontrollü kullanımı durumunda eğitim, bilgi edinme ve kültürel gelişim açısından önemli katkılar sağlayabildiği de belirtilmektedir. Ancak televizyon izleme davranışının kontrolsüz hâle gelmesi bireyin günlük yaşam düzenini bozabilmekte ve davranışsal bağımlılık özellikleri gösterebilmektedir.

Sonuç olarak televizyon bağımlılığı, bireyin televizyon izleme davranışını denetleyememesi sonucunda ortaya çıkan ve bireyin psikolojik, sosyal, fiziksel ve bilişsel yaşamını etkileyebilen önemli bir davranışsal bağımlılık türü olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle özellikle çocuklar ve gençler açısından televizyon kullanım sürelerinin denetlenmesi, içerik seçimlerinin bilinçli yapılması ve bireylerin aktif sosyal yaşama yönlendirilmesi önemli görülmektedir.

1.1.12. Dijital Bağımlılığın Nedenleri ve Sonuçları

Dijital bağımlılığın ortaya çıkışı tek bir nedene bağlı olmayıp; bireysel, ailesel, sosyal ve çevresel birçok etkenin etkileşimi sonucunda şekillenmektedir. Teknolojik araçların gündelik yaşamın merkezine yerleşmesi, dijital platformlara erişimin kolaylaşması ve çevrim içi etkileşimlerin artması, bireylerin dijital ortamlarda daha fazla zaman geçirmesine neden olmaktadır. Bu durum bazı bireylerde zamanla kontrolsüz kullanım davranışına dönüşerek dijital bağımlılığın gelişimine zemin hazırlayabilmektedir.

Alan yazında aile içi ilişkilerin dijital bağımlılığın oluşumunda önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Özellikle ebeveyn ilgisinin yetersiz olması, aile içi iletişim problemleri, denetim eksikliği ve otorite boşluğu gibi durumların bireylerin dijital ortamlara yönelimini artırabildiği ifade edilmektedir (Bayzan, 2009). Aile içerisinde yeterli sosyal destek ve iletişim ortamı bulamayan bireylerin, sosyal ihtiyaçlarını dijital platformlar aracılığıyla karşılamaya çalışabildikleri belirtilmektedir.

Bireysel özellikler de dijital bağımlılığın gelişiminde etkili olan önemli faktörler arasında yer almaktadır. Özellikle yalnızlık, utangaçlık, çekingenlik, düşük öz güven ve sosyal ilişkilerde yetersizlik gibi özelliklerin dijital bağımlılığa yatkınlığı artırdığı ifade edilmektedir (Köksal, 2015). Bunun yanında bireylerin stres, kaygı ve günlük yaşam problemlerinden uzaklaşmak amacıyla dijital ortamlara yönelmeleri de bağımlılık davranışını güçlendirebilmektedir. Eğlenme, sosyalleşme, zaman geçirme ve gerçek yaşamdan kaçış amacıyla dijital platformların yoğun biçimde kullanılması, zamanla problemlili kullanım davranışına dönüşebilmektedir (Cabral, 2011).

Çevresel faktörler incelendiğinde ise teknolojik gelişmelerin hız kazanması, dijital cihazlara erişimin kolaylaşması ve sosyal medya platformlarının dikkat çekici içerikler sunması dijital bağımlılığın yaygınlaşmasını artıran unsurlar arasında gösterilmektedir (Yengin, 2019). Özellikle sosyal medya platformlarının sürekli yenilenen içerikler, bildirim sistemleri ve ödül temelli etkileşim mekanizmaları aracılığıyla bireylerin dikkatini sürekli canlı tutması, dijital kullanım süresinin artmasına neden olabilmektedir.

Dijital bağımlılığın bireyler üzerinde fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik açıdan çeşitli olumsuz sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir. Fiziksel sonuçlar arasında uyku düzensizlikleri, göz yorgunluğu, kas ve eklem ağrıları, hareketsiz yaşam biçimi ve kilo problemleri yer almaktadır (Anderson, 2001; Aktaş, 2021; Young, 1996). Uzun süre dijital cihaz kullanımına bağlı olarak fiziksel aktivitenin azalması, bireylerde hareketsiz yaşam alışkanlıklarının gelişmesine neden olabilmektedir.

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde dijital bağımlılığın bireylerde huzursuzluk, mutsuzluk, stres, kaygı ve depresif belirtilerle ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Durak & Durak, 2018). Dijital ortamlarda geçirilen sürenin artması, bireyin gerçek yaşam ilişkilerinden uzaklaşmasına ve yalnızlık hissini güçlenmesine neden olabilmektedir. Bunun yanında bireylerin dijital platformlara erişemediklerinde yoğun huzursuzluk ve gerginlik yaşamaları, bağımlılık davranışının psikolojik boyutunu ortaya koymaktadır.

Dijital bağımlılığın sosyal yaşam üzerindeki etkileri de dikkat çekmektedir. Özellikle yüz yüze iletişim becerilerinde zayıflama, aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulma, sosyal izolasyon ve yalnızlaşma dijital bağımlılıkla ilişkili sosyal sonuçlar arasında yer almaktadır (Beyatlı, 2012). Bireylerin dijital ortamlarda geçirdikleri sürenin artması, gerçek yaşam sosyal etkileşimlerinin azalmasına neden olabilmektedir. Bu durum

zamanla bireyin sosyal yaşamdan uzaklaşmasına ve sosyal becerilerinde gerileme yaşamasına yol açabilmektedir.

Akademik ve mesleki yaşam açısından değerlendirildiğinde dijital bağımlılığın dikkat dağınıklığına, zaman yönetimi problemlerine ve sorumlulukların ertelenmesine neden olduğu belirtilmektedir. Özellikle öğrencilerde dijital bağımlılığın ders çalışma sürelerini azalttığı, akademik başarıyı olumsuz etkilediği ve öğrenme süreçlerinde dikkat problemlerine yol açtığı ifade edilmektedir (Horzum, et al 2008; Günüş & Kayri, 2010). İş yaşamında ise üretkenlik kaybı, motivasyon düşüklüğü ve iş performansında azalma gibi sonuçların ortaya çıkabileceği belirtilmektedir.

Sonuç olarak dijital bağımlılık; bireysel özellikler, aile yapısı, sosyal çevre ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir davranışsal bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık bireyin fiziksel, psikolojik, sosyal ve akademik yaşamını olumsuz etkileyebilmekte; yaşam kalitesinde belirgin düşüşlere neden olabilmektedir. Bu nedenle dijital bağımlılığın yalnızca bireysel bir sorun olarak değerlendirilmemesi; aile, eğitim kurumları ve toplum düzeyinde ele alınması gereken önemli bir halk sağlığı problemi olarak görülmesi gerektiği düşünülmektedir

1.2. Sosyal Kaygı İle İlgili Kavramsal Çerçeve

1.2.1. Kaygı Nedir?

Psikoloji alanında kaygı, bireyin hem duygularını hem de davranışlarını etkileyen çok yönlü bir kavram olarak ele alınmaktadır. Işık'a (1996) göre, birey tehdit edici bir durumla karşılaştığında huzursuzluk ve endişe hissetmesi kaygının temelini oluşturur. Bu açıdan kaygı; kişide baskı hissi yaratan, kişinin normal davranışlarından sapmasına neden olan ve sürekli bir tedirginlik hali olarak tanımlanabilir.

Daha genel bir ifadeyle, kaygı (anksiyete), bireyin farkında olduğu ya da sezgisel olarak hissettiği bir tehlikeye karşı geliştirdiği hazırlık sürecinde, yetersizlik ve güçsüzlük duygularıyla ortaya çıkan bir tepkidir. Kaygı üç farklı türde ele alınmaktadır: kişilik temelli kaygı, bireyin genel yapısına yerleşmiş ve süreklilik gösteren bir özellikken; durum kaygısı, belirli bir olay karşısında geçici olarak hissedilen kaygıyı ifade eder. Olay temelli kaygı ise, belirli bir durumun ya da olayın doğrudan tetiklediği kısa süreli endişe hâlidir (Aydın & Zengin, 2008).

Kaygı, bireyin potansiyelini tam olarak ortaya koymasını engelleyebilir; hata yapma korkusunu artırarak günlük yaşamında aksamalara veya geri çekilmelere yol açabilir (Çakmak, 2018). Bazen ortada gerçek bir tehdit olmasa da, yoğun ve sürekli hissedilen kaygı, kişinin günlük yaşantısını olumsuz etkileyebilir ve bu durum klinik düzeyde bir kaygı bozukluğuna işaret edebilir (Türkçapar, 1999). Bu yüzden özellikle genç yetişkinlik döneminde kaygı ile ilişkili risk faktörlerinin ele alınması ve uygun müdahale yollarının belirlenmesi oldukça önemlidir (Vannucci ve ark., 2017).

Bununla birlikte, kaygı her zaman olumsuz değildir. Bireyi harekete geçiren, başarıya yönlendiren “yapıcı kaygı” da söz konusudur. Uygun düzeyde kaygı, öğrenmeyi destekleyebilir ve toplumsal başarıya katkı sunabilir. Ancak yönetilemeyen kaygı, başarısızlık korkusunu artırarak bireyin performansını düşürebilir (Akgün ve ark., 2007). Bu yönüyle kaygı, hem olumlu hem de olumsuz etkileriyle yaşam üzerinde belirleyici rol oynayan temel psikolojik bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

DSM-5’e göre kaygı (anksiyete) bozuklukları, bireyin işlevselliğini etkileyen sürekli ve aşırı kaygı durumlarıyla tanımlanır. DSM-5’te yer alan başlıca kaygı bozuklukları şunlardır:

1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu (GAD):

Kişi, günlük olaylarla ilgili sürekli, kontrol edemediği bir endişe yaşar. Bu durum uzun süre devam eder ve yorgunluk, huzursuzluk, uyku problemleri gibi fiziksel belirtiler eşlik eder.

2. Panik Bozukluğu:

Aniden başlayan ve tekrar eden panik ataklarla kendini gösterir. Atak sırasında kalp çarpıntısı, terleme, nefes darlığı gibi yoğun bedensel belirtiler olur. Kişi bu ataklar yüzünden günlük hayatında zorlanır.

3. Sosyal Anksiyete Bozukluğu (Sosyal Fobi):

Kişi, sosyal ortamlarda küçük düşme ya da yargılanma korkusu yaşar. Bu nedenle topluluk önünde konuşmaktan ya da yeni insanlarla tanışmaktan kaçınabilir.

4. Özgül Fobiler:

Belli bir nesne veya durum karşısında duyulan mantıksız ama yoğun korkudur. Örneğin; yükseklik, hayvanlar ya da uçak gibi. Bu korku, kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir.

5. Agorafobi:

Kaçmanın zor olacağı ya da yardım alınamayacak yerlerde bulunma korkusudur. Açık alanlar, kalabalıklar ya da toplu taşıma araçlarında görülür. Bu kişiler bu ortamlardan kaçınabilir.

6. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu

Özellikle çocuklarda sık görülür. Sevilen kişilerden ayrılma korkusu yaşanır.

Okula gitmek ya da evden uzaklaşmak bu çocuklar için oldukça zor olabilir.

7. Seçici Konuşmazlık:

Kişi bazı sosyal ortamlarda konuşamazken, ev gibi güvenli yerlerde rahatça konuşabilir. Bu durum özellikle çocuklarda görülür.

Ek olarak DSM-5'te kaygı ile ilişkili başka bozukluklar da yer alır:

1. Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB)
2. Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB)
3. Madde kullanımına bağlı kaygı bozukluğu
4. Başka sağlık sorunlarına bağlı gelişen kaygı bozuklukları

1.2.2. Sosyal Kaygı

Kaygının alt türlerinden biri olan sosyal kaygı, bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından değerlendirilme, eleştirilme ya da küçük düşme olasılığına yönelik hissettiği yoğun korku ve tedirginlik durumudur. Topluluk önünde bulunma veya performans sergileme gerektiren ortamlarda, kişinin kendini gözler önünde hissetmesi iletişim akışını bozabilir ve doğal davranışların önüne geçebilir (Schlenker & Leary, 1982). Bu nedenle sosyal kaygı, bireyin sosyal potansiyelini sınırlayan ve ilişkilerinin kalitesini zayıflatan bir psikolojik süreç olarak görülmektedir (Çankaya, 2007).

DSM-5 sosyal kaygıyı, bireyin başkaları tarafından değerlendirileceği durumlardan kaçınma ya da bu ortamlarda yoğun kaygı ile katlanma biçiminde tanımlar

(APA, 2013). Bu çerçevede sosyal kaygı, yalnızca geçici huzursuzluk değil; kişinin yaşam doyumunu, sosyal uyumunu ve mesleki/akademik performansını da etkileyen klinik bir bozukluktur (Gültekin & Dereboy, 2011).

Alan yazınında yapılan çalışmalar, sosyal kaygının genellikle topluluk önünde konuşma, yemek yeme, yeni insanlarla tanışma gibi sosyal etkileşim gerektiren durumlarda kaçınma davranışlarıyla kendini gösterdiğini ortaya koymuştur (Erkan, 2002). Bu kişiler, çevresindekilerin kendilerini izlediğini, değerlendirdiğini veya eleştirdiğini düşünür. Olumsuz değerlendirilme korkusu, sosyal kaygının en belirgin unsurudur (Yeniçifti, 2010). Bu korku, bireyin iletişim becerilerini sınırlayarak sosyal yaşam işlevselliğini zayıflatır.

Sosyal kaygı, yalnızca duygusal değil bedensel belirtilerle de ortaya çıkar. Yüz kızarması, çarpıntı, titreme, terleme ve dikkat dağınıklığı gibi fizyolojik tepkiler, bireyin olumsuz değerlendirilme inancını güçlendirir (Stein & Stein, 2008). Uzun dönemde bu belirtiler, yalnızlık, depresyon ve intihar düşünceleri gibi daha ciddi ruhsal sorunlara zemin hazırlayabilir (Sübaşı, 2003).

Bazı araştırmalarda, sosyal kaygı yaşayan bireylerin “Ben yetersizim” veya “aptal görünüyorum” gibi olumsuz öz-değerlendirmelere sahip olabildiği ve bunun iletişim sürecini doğrudan sekteye uğrattığı vurgulanmaktadır (Shalom ve ark., 2015). Sosyal kaygı; duygusal algı farklılıkları, sosyal beceri yetersizlikleri ve iletişim sorunlarıyla yakından ilişkilidir (Öztürk, 2004). Benzer biçimde DSM-IV’te de sosyal kaygı, bireyin tanımadığı kişilerle karşılaştığında ya da başkalarının dikkatinin üzerinde olduğunu düşündüğü durumlarda sürekli ve belirgin korku yaşaması şeklinde açıklanmıştır (APA, 1994). Bu bireyler, gülünç duruma düşme veya fark edilme korkusuyla yoğun kaygı hissederler (Karacan, 1996).

Sosyal kaygıyı diğer kaygı bozukluklarından ayıran en önemli unsur, kişilerarası değerlendirme olasılığıdır (Leary, 2001; Sübaşı, 2007). Bu durumun nedenleri çok yönlüdür: bireysel mizaç özellikleri, geçmiş yaşantılar, sosyal çevre ve iletişimsel yetersizlikler süreci etkileyen başlıca etkenlerdir. Beck ve Steer (1988), sosyal kaygı herhangi bir mantıklı gerekçe olmadan gelişen toplum içinde bulunmaktan kaçınma ve yoğun korku hali olarak tanımlarken; Öztürk (2002), bireyin olumsuz değerlendirileceği kaygısıyla iletişim ortamlarından uzaklaşmasını bu olgunun temel niteliği olarak

açıklamaktadır. Sonuç olarak, başkaları tarafından gözlenme ve değerlendirilme korkusu, sosyal kaygının özünü oluşturur. Kişinin bu düşüncelere yüklediği önem, sosyal kaygıyı diğer kaygı türlerinden ayıran belirleyici faktördür (Hofmann, 2007; Öztürk & Uluşahin, 2008).

1.2.3. Sosyal Kaygı Bozukluğu

Sosyal kaygı bozukluğu (SKB), bireyin sosyal ortamlarda başkaları tarafından gözlenme veya olumsuz değerlendirilme ihtimali karşısında yoğun bir kaygı yaşaması ve bu durumlardan kaçınma eğilimi göstermesiyle karakterize bir bozukluktur (Liebowitz et al, 1999). SKB yaşayan kişilerde genellikle sınırlı göz teması kurma, sosyal becerilerde yetersizlik, eleştirilere aşırı duyarlılık ve düşük benlik saygısı gibi belirtiler görülür (Demir, 1997). Bu yönüyle sosyal kaygı bozukluğu; kişinin utanç duyacağı, küçük düşeceği veya dikkatleri üzerine çekeceği düşüncesiyle tetiklenen yoğun korku ve kaçınma davranışlarının bir bütünü olarak tanımlanabilir (Hasbolat & Kağan, 2017). Literatürde zaman zaman “sosyal fobi” kavramıyla da anılan bu rahatsızlık, bireyin eleştiriye açık ortamlarda sürekli mahcup olacağına dair belirgin bir kaygı yaşamasıyla açıklanır (Gültekin & Dereboy, 2011).

SKB’nin yaygın tipi, yalnızca topluluk önünde konuşma, yazma, yemek yeme veya sunum yapma gibi performans gerektiren durumlarda değil; aynı zamanda gündelik sosyal etkileşimlerde de (örneğin tanıdık veya yabancılarla karşılaşma gibi) belirgin kaygı ve kaçınma davranışlarıyla ortaya çıkar (Moutier & Stein, 1999). Bu bozukluk genellikle çocukluk ya da ergenlik döneminde başlamakta olup, zaman içinde madde kullanım bozuklukları, yeme bozuklukları veya diğer kaygı temelli rahatsızlıklarla birlikte görülebilmektedir (Blanco et al., 2001)

1.2.4. Tarihsel Gelişim

Her ne kadar sosyal kaygı bozukluğu (SKB) modern psikiyatride bağımsız bir tanı kategorisi olarak sonradan tanımlanmış olsa da, bu kavrama ilişkin gözlemler 20. yüzyılın başlarına kadar uzanmaktadır. Pierre Janet (1903), yazı yazma, konuşma ya da müzik icra etme gibi durumlarda bireylerin başkaları tarafından izlenmekten duyduğu korkuları sistematik biçimde ele almış ve bunu sosyal kaygının özgül bir örneği olarak değerlendirmiştir (Dilbaz, 1997). Janet’ten daha önce ise, Paul Hartenberg 1901 yılında yayımladığı *Les Timides et la Timidité* adlı çalışmasında, sosyal fobiyi fizyolojik

belirtileri, nedenleri ve görülme sıklığı açısından incelemiş; utangaçlık ve kaygı arasındaki bağlantıyı ayrıntılı biçimde ortaya koymuştur (Fairbrother, 2002).

“Sosyal fobi” kavramı, modern anlamda ilk kez Marks ve Gelder (1966) tarafından ayrı bir klinik tablo olarak tanımlanmış ve bu çalışmayla birlikte, günümüzde SKB’nin bağımsız bir psikiyatrik bozukluk olarak kabul edilmesinin temelleri atılmıştır (Eldoğan, 2017).

DSM Sınıflandırmalarında Sosyal Kaygının Evrimi:

- DSM-I (1952): Sosyal kaygı doğrudan tanımlanmamış, genel olarak “fobik nevroz” başlığı altında değerlendirilmiştir.
- DSM-II (1968): Bir önceki sınıflamada olduğu gibi, sosyal fobi ayrı bir alt başlık olarak ele alınmamış, yine fobik nevrozlar içinde yer almıştır.
- DSM-III (1980): Sosyal fobi ilk kez bağımsız bir tanı kategorisi olarak sınıflandırılmıştır. Bu dönemde, bireyin başkaları tarafından gözlenme düşüncesiyle gelişen irrasyonel korku ve kaçınma davranışları vurgulanmıştır (Demir, 1997; Beck vd., 1985). Bununla birlikte, kaçınan kişilik bozukluğu ile ortak özellikler taşıdığına dikkat çekilmiştir.
- DSM-III-R (1987): Tanımın kapsamı genişletilerek, sosyal kaygının yalnızca performans gerektiren durumlarla sınırlı olmadığı, çeşitli sosyal ortamlarda da ortaya çıkabileceği belirtilmiştir (Dilbaz, 1997). DSM-IV (1994): Sosyal kaygı bozukluğu “yaygın, sınırlı etkileşimsel ve sınırlı performans tipi” olmak üzere alt kategorilere ayrılmıştır. Ayrıca bireyin yalnızca sosyal ortamlardan değil, kaygı belirtilerini göstermekten de korkabileceği ifade edilmiştir (Dilbaz, 1997; Gültekin & Dereboy, 2011).
- DSM-IV-TR (2000): Bu sürümde sosyal kaygının tanımadığı kişilerle karşılaşma, topluluk önünde konuşma veya karşı cinsle etkileşim gibi durumlarda belirginleştiği; bireylerin korkularının mantıksız olduğunu bilmelerine rağmen yoğun şekilde yaşadıkları vurgulanmıştır (Demir, 2009).
- DSM-5 (2013): “Sosyal fobi” yerine “sosyal anksiyete bozukluğu” terimi kullanılmış ve yalnızca “performans tipi” alt kategori olarak korunmuştur (APA, 2013).

DSM-5 sınıflandırmasına göre sosyal kaygı bozukluğu (SKB), bireyin sosyal durumlarda başkaları tarafından değerlendirileceği ya da olumsuz biçimde yargılanacağı düşüncesiyle hissettiği belirgin korku ve kaygı durumudur (APA, 2013). Bu rahatsızlıkta kişinin yaşadığı korku, içinde bulunduğu durumun gerçekçi tehlike düzeyiyle orantısızdır ve günlük yaşamın pek çok alanını etkileyebilir.

DSM-5'te SKB tanısı koymak için belirli ölçütler tanımlanmıştır:

- Birey, bir ya da birden fazla sosyal durumda (örneğin konuşma yapmak, yabancılarla tanışmak, bir grubun önünde bulunmak) yoğun kaygı yaşar.
- Bu duygunun temelinde küçük düşme, olumsuz değerlendirilme veya reddedilme korkusu bulunur.
- Kaygı, sosyal durumla karşılaşıldığında tekrarlayıcı biçimde ortaya çıkar.
- Kişi bu ortamlardan kaçınma eğilimi gösterir ya da yoğun sıkıntı hissederek duruma katlanır.
- Duyulan korku, durumun gerçek riskine kıyasla aşırıdır.
- Belirtiler en az altı ay boyunca devam eder.
- Bu kaygı, bireyin akademik, mesleki veya sosyal yaşamında belirgin işlev kaybına neden olur.
- Durum, başka bir ruhsal bozukluk, tıbbi etken veya madde kullanımıyla açıklanamaz.
- Eğer belirtiler yalnızca performans gerektiren durumlarla sınırlıysa, bu ayrıca belirtilir.

Sosyal kaygı bozukluğu, bireyin sosyal yaşamını, akademik başarısını ve iş performansını önemli ölçüde etkileyen bir ruhsal rahatsızlıktır. Kaygının erken yaşlarda ortaya çıkması, ilerleyen yıllarda depresyon, madde kullanımı ya da diğer anksiyete bozuklukları ile birleşerek tabloyu daha karmaşık hale getirebilir (Brunello vd., 2000). Bu nedenle erken dönemde tanı konulması ve uygun tedavi yöntemlerinin uygulanması, bireyin hem psikolojik iyiliğini hem de toplumsal uyumunu koruması açısından hayati önem taşır (Gültekin & Dereboy, 2011; Liebowitz et al, 1999).

Sosyal kaygı, temelde bir değerlendirilme korkusu üzerine kurulu olsa da, etkileri sadece duygusal düzeyde kalmaz; bireyin yaşam doyumunu, ilişkilerini ve özgüvenini doğrudan şekillendirir. Dolayısıyla SKB, yalnızca bireysel bir kaygı biçimi değil, aynı

zamanda toplumsal etkileşimin sağlıklı biçimde sürdürülebilmesini engelleyen bir psikolojik sorundur Sosyal kaygı bozukluğu (SKB), hem klinik psikoloji hem de sosyal psikoloji alanlarında çeşitli kuramsal perspektiflerle ele alınan, çok katmanlı bir olgudur. Temelinde bireyin, sosyal ortamlarda başkaları tarafından olumsuz biçimde değerlendirileceği veya reddedileceği korkusu yer alır; ancak bu kaygının nasıl ortaya çıktığı ve sürdüğü, farklı teorik yaklaşımlar tarafından birbirinden farklı biçimlerde açıklanmıştır.

1.2.5. Kuramsal Yaklaşımlar

Psikanalitik kuram, sosyal kaygının kökenini bireyin bilinçdışı çatışmalarına dayandırır. Bu bakış açısına göre, utanç, suçluluk ya da ayrılma kaygısı gibi bastırılmış duygular, bireyin sosyal ortamlarda yoğun bir tedirginlik hissetmesine yol açar (Türkçapar, 1999). Başka bir deyişle, kişi farkında olmadan geçmişte yaşadığı duygusal çatışmaları sosyal durumlara taşır ve bu durum, olumsuz değerlendirilme korkusunu besler. Davranışçı yaklaşım ise sosyal kaygıyı öğrenme kuramları üzerinden yorumlar. Bu yaklaşıma göre, bireyin geçmişte yaşadığı utanç verici ya da olumsuz sosyal deneyimler, sonraki benzer durumlarda otomatik bir kaygı tepkisi geliştirmesine neden olur. Bu tür koşullanmış tepkiler, bireyin sosyal ortamlardan kaçınmasını pekiştirir ve böylece kaygı döngüsü güçlenir (Beidel & Turner, 1998). Bilişsel kuram ise sosyal kaygının merkezine bireyin düşünce biçimlerini ve inanç sistemlerini yerleştirir. Beck ve Emery (1985) ile Clark ve Wells'in (1995) modellerine göre, sosyal kaygı yaşayan kişiler, başkalarının kendileri hakkındaki olumsuz yargılarını abartılı biçimde algılar ve potansiyel sosyal tehditleri felaketleştirerek yorumlarlar. Bu çarpıtılmış bilişsel süreçler, kişinin sosyal ortamlarda aşırı öz farkındalık yaşamasına ve kaygısının artmasına neden olur. Sonuç olarak, sosyal kaygı bozukluğu, yalnızca dışsal bir korku tepkisi değil; öğrenilmiş deneyimlerin, bilişsel çarpıtmaların ve bilinçdışı süreçlerin etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir psikolojik olgudur.

1.2.5.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik kuram, kaygıyı bireyin bilinçdışı çatışmalarının ve bastırılmış dürtülerinin dışavurumu olarak ele alır. Freud (1926), kaygıyı egonun, çözülmemiş içsel çatışmalarla ve yasaklanmış arzuların bilince ulaşma ihtimaliyle başa çıkmak için geliştirdiği bir savunma tepkisi olarak tanımlar. Bu bağlamda birey, özellikle saldırgan

veya cinsel dürtülerinin fark edilmesinden dolayı cezalandırılma korkusu hisseder; bu korku, egonun yansıtma, kaçınma ya da yer değiştirme gibi savunma mekanizmalarını devreye sokmasına yol açar (Gabbard, 1994; akt. Türkçapar, 1999).Psikanalitik perspektife göre sosyal kaygı, bireyin bilinçdışı düzeyde bastırdığı arzulara karşı geliştirdiği savunma stratejilerinin bir ürünü olarak görülür. Bu kaygı, belirgin bir tehlikeden ziyade, belirsiz bir tehdit beklentisi şeklinde hissedilir. Kurama göre sosyal kaygının altında üç temel dinamik bulunur: utanç, suçluluk ve ayrılma kaygısı (Gabbard, 1994; Türkçapar, 1999).

1. Utanç: Sosyal kaygı yaşayan birey, çevresinden onay alma gereksinimini yoğun biçimde hisseder. Beklenen onay gelmediğinde veya sosyal ortamda reddedildiğinde, kişi derin bir utanç duygusu yaşar ve toplumsal etkileşimlerden uzak durmaya yönelir (Gabbard, 1994).
2. Suçluluk: Sosyal ortamlarda belirli standartlara ulaşamama veya başkalarının beklentilerini karşılayamama durumu, bireyde yetersizlik hissi ve buna bağlı suçluluk duygusu yaratır. Bu durum bazen içe yönelmiş öfke ya da çevreye karşı pasif saldırganlık biçiminde ortaya çıkabilir (Gabbard, 1994; Öztürk Kılıç, 1999).
3. Ayrılma kaygısı: Çocukluk döneminde bakım verenle güvenli bağ kuramayan bireylerde, yetişkinlikte bağımsız hareket etme veya yeni sosyal ilişkiler kurma çabası kaygı verici hale gelir. Bu durum, bireyin sosyal ortamlardan kaçınmasına neden olabilir (Öztürk Kılıç, 1999)

Freud'un kuramında fobiler, çözülmemiş ödipal çatışmaların yansıması olarak açıklanır. Ego, bilinçdışı cinsel dürtülerin ortaya çıkmasını bastırarak engellemeye çalışır; ancak bastırma yetersiz kaldığında, bu dürtüler başka nesnelere veya durumlara aktarılır. Bu süreç “yer değiştirme” olarak tanımlanır ve Freud'un ünlü Küçük Hans vakasında açıkça gözlemlenmiştir (Akvardar vd., 2000). Süperego açısından bakıldığında, bireyin erken dönemde çevresinden aldığı eleştirel, utandırıcı ve cezalandırıcı tepkiler, onun iç dünyasında kalıcı izler bırakır. Bu içselleştirilmiş temsilciler, bireyin yetişkinlikteki sosyal ilişkilerinde yeniden etkinleşir ve kaygıyı tetikler (Fenichel, 1974; akt. Demir, 1997). Dolayısıyla psikanalitik yaklaşıma göre sosyal kaygı, bireyin erken yaşta edindiği toplumsal normlar ve değerlerle, güncel sosyal etkileşimleri arasında yaşadığı içsel çatışmaların bir sonucu olarak görülür.

1.2.5.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı kuram, sosyal kaygı bozukluğunu bireyin öğrenilmiş bir davranış biçimi olarak ele alır. Bu yaklaşıma göre sosyal kaygı, bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz sosyal deneyimlerin sonucunda koşullanma yoluyla edinilen bir tepki haline gelir. Sosyal kaygının ortaya çıkmasında üç temel öğrenme süreci etkilidir: klasik koşullanma, edimsel koşullanma ve sosyal öğrenme.

Pavlov'un klasik koşullanma çalışmaları ve Watson'un Küçük Albert Deneyi, kaygının doğuştan gelen değil, çevresel uyaranlarla öğrenilen bir tepki olduğunu göstermiştir (Goldstein, 2013; Schultz & Schultz, 2001). Sosyal kaygı yaşayan bireyler, geçmişte topluluk içinde eleştirilme, küçük düşürülme veya reddedilme gibi olumsuz deneyimler yaşamış olabilirler. Bu durumlar, benzer sosyal ortamlarda otomatik kaygı tepkilerinin ortaya çıkmasına yol açar (Sungur, 1997; Beidel & Turner, 1998).

Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı ise bireyin yalnızca kendi deneyimleriyle değil, aynı zamanda başkalarının yaşantılarını gözlemleyerek de kaygı öğrenebileceğini ileri sürer. Başkalarının topluluk önünde utanma ya da reddedilme deneyimlerini gözlemleyen birey, benzer durumlarda aynı sonucu yaşayacağı beklentisiyle kaygı geliştirebilir (Schultz & Schultz, 2001). Özellikle travmatik sosyal olaylar ya da toplum önünde yaşanan başarısızlıklar, bu öğrenilmiş tepkileri daha da pekiştirir (Stemberger, Turner & Beidel, 1995).

Türkçapar (1999), sosyal kaygının üç temel yolla öğrenilebileceğini vurgular:

- Doğrudan koşullanma: Kişi, sosyal ortamda yaşadığı olumsuz bir olayın ardından benzer durumlarda kaygı duymaya başlar.
- Gözlemsel öğrenme: Birey, başkalarının sosyal ortamlarda yaşadığı olumsuzlukları gözlemleyerek benzer kaygı tepkilerini geliştirir.
- Bilgi aktarımı: Sosyal durumlarla ilgili olumsuz veya tehditkâr bilgilerin duyulması ya da öğretilmesi, bireyin kaygı geliştirmesine neden olur.

Davranışçı yaklaşımda tedavi, maruz bırakma (exposure) tekniklerine dayanır. Bireyin kaygı yaratan sosyal durumlarla kademeli ve kontrollü biçimde karşılaşması sağlanır; böylece kişi, korkularının gerçekçi olmadığını deneyimleyerek öğrenir (Beidel

& Turner, 1998). Bu süreçte amaç, bireyin kaçınma davranışlarını azaltmak ve kaygı tepkilerini söndürmektir

1.2.5.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, sosyal kaygı bozukluğunun (SKB) temelinde bireyin sosyal ortamlarda olumsuz biçimde değerlendirileceğine dair inançlarının ve hatalı düşünce kalıplarının bulunduğunu öne sürer. Bu anlayışa göre özellikle amigdala ve korteks gibi beyin yapıları, sosyal kaygının oluşmasında önemli bir yer tutar. Sosyal bir tehdit algılandığında amigdala aşırı tepki verir ve bu durum kaygı tepkilerini artırır (LeDoux, 1998). Korteksin işlevinde yaşanan bozulmalar ise bireyin sosyal etkileşimlerinde dengesiz davranmasına ve bazen de kuşkucu eğilimler göstermesine neden olabilir.

Beck ve Emery (1985), sosyal kaygıya sahip kişilerin sosyal ortamlarda olumsuz biçimde değerlendirileceklerini varsaydıklarını ve bu durumu büyütürük felaketleştirdiklerini belirtmiştir. Bu kişiler genellikle konuşmalarının hatasız olması gerektiğine inanır ve çevresindekilerin kendilerini eleştireceğinden kaygı duyar (Türkçapar, 1999; Eren Gümüş, 2006). Beck (1995), sosyal kaygıdaki bilişsel çarpıtmaları beş temel düşünce hatasıyla açıklar:

- 1 Sosyal ortamlarda belirli davranışların kesin olarak ortaya çıkacağına inanmak,
2. Bu davranışların herkes tarafından fark edileceğini düşünmek,
3. Başkalarının olumsuz değerlendirmede bulunacağına inanmak,
4. Bu değerlendirmenin kişiliğe yönelik olduğunu varsaymak,
5. Olumsuz değerlendirmenin çok ciddi sonuçlar doğuracağını düşünmek.

Clark ve Wells (1995) tarafından geliştirilen model, sosyal kaygının devam etmesinde bilişsel süreçlerin rolüne odaklanır. Bu modele göre kaygılı birey, sosyal ortamlarda olumsuz yargılanma beklentisi taşır ve dikkatini dış çevreden çok kendi içsel tepkilerine yöneltir. Terleme ya da kızarma gibi bedensel belirtileri abartılı biçimde yorumlar; olumlu geri bildirimleri görmezden gelirken olumsuz ipuçlarını ön plana çıkarır. Sonuç olarak kişi, performansını olduğundan daha kötü değerlendirir ve sosyal durumlardan kaçınma eğilimi gösterir (Clark VE WATSON, 1999; Demir, 1997; Eldoğan, 2017).

Rapee ve Heimberg (1997) ise sosyal kaygının, bireyin kendisiyle ilgili olumsuz zihinsel temsilleri aracılığıyla sürdüğünü savunur. Kişi kendisini başkalarının gözünde olumsuz bir biçimde hayal eder ve bu durum tehdit algısının artmasına yol açar. Bu zihinsel temsillerin ortaya çıkışında dikkat odağının yanı sıra genetik faktörler, çevresel etkiler ve ebeveyn tutumları da etkilidir. Böylece model, sosyal kaygıyı hem bilişsel hem de algısal yönleriyle açıklamaya çalışır. Sonuç olarak, bilişsel yaklaşım sosyal kaygı bozukluğunu; olumsuz düşünce kalıpları, felaketleştirme eğilimi, otomatik olumsuz yorumlar ve kendine odaklanmış dikkat süreçleri üzerinden açıklar. Bireyin biyolojik yatkınlıkları ve çevresel deneyimleri de bu bilişsel süreçleri besleyen önemli unsurlar olarak görülür.

1.2.5.4. Kendini Sunma Yaklaşımı

Leary'nin (2001) geliştirdiği kendini sunma kuramı, sosyal kaygıyı bireyin sosyal ortamlarda diğer insanlar üzerinde olumlu bir izlenim bırakma isteğiyle ilişkilendirir. Kişi, bu amacına ulaşamayacağına inandığında kaygı duymaya başlar. Günlük yaşantıda insanlar, çevresindekilerin kendileri hakkında ne düşüneceğini kontrol edebilmek için bazı özelliklerini öne çıkarırken bazılarını saklama eğilimindedir. Bu süreç çoğunlukla toplum tarafından kabul gören ve olumlu algılanan yönlerin sergilenmesi üzerine kuruludur (Leary, 2001).

Leary ve Atherton'a (1986) göre sosyal kaygının ortaya çıkması iki temel koşula bağlıdır: bireyin başkaları üzerinde belirli bir izlenim oluşturma isteği ve bu izlenimi başarılı biçimde oluşturmaya çalışmaya dair endişesi. Örneğin bir kişi, topluluk önünde konuşurken “akıllı görünme” arzusuyla birlikte “başaramama korkusu” yaşadığında sosyal kaygı ortaya çıkar. Bu kuram, kendini sunma davranışını yeterlik beklentisi (istenen davranışı sergileyebilme becerisi) ve sonuç beklentisi (davranışın başkaları üzerindeki etkisi) olmak üzere iki temel boyutta ele alır. Bu iki beklenti de yüksek olduğunda, bireyin sosyal kaygı düzeyi düşer (Leary & Atherton, 1986; Leary, 2001).

Sosyal kaygının düzeyini etkileyen unsurlar hem eğilimsel hem de durumsal faktörlerle ilişkilidir. Eğilimsel faktörler arasında benlik farkındalığı, onaylanma ihtiyacı ve düşük benlik saygısı yer alırken; durumsal faktörler arasında ise yabancılarla iletişim kurma veya dinleyicilerin önem düzeyi gibi değişkenler bulunur. Bu etkenler, bireyin

kendini sunma becerisine olan inancını zayıflatarak kaygıyı artırabilir (Bacanlı, 1999; Leary, 2001).

Beklentilerin farklı biçimlerde birleşmesi, sosyal kaygının niteliğini belirler. Düşük yeterlik–yüksek sonuç beklentisi kombinasyonu, bireyin kendini yetersiz hissetmesine ve benlik saygısının azalmasına yol açarken; yüksek yeterlik–düşük sonuç beklentisi ise başarısızlığı dışsal etkenlere bağlama eğilimini ve buna eşlik eden öfke duygusunu ortaya çıkarabilir (Leary & Atherton, 1986).

1.2.5.5. Beceri Eksikliği Yaklaşımı

Beceri eksikliği modeli, sosyal kaygının temelinde bireyin sınırlı sosyal becerilerinin bulunduğunu öne sürmektedir. Sosyal beceriler; iletişimi başlatma, sürdürme ve duruma uygun tepkiler verme gibi sosyal etkileşim davranışlarını içerir (Bacanlı, 1999). Bu becerilerde eksiklik yaşayan bireyler, sosyal ortamlarda kendilerini yetersiz hisseder ve yoğun kaygı yaşarlar. Bu yaklaşım, sosyal kaygıyı yalnızca bilişsel bir sorun olarak değil, aynı zamanda performans temelli bir eksiklik olarak da değerlendirir. Sosyal becerileri zayıf olan kişiler, başkalarıyla etkileşim kurmaktan kaçınabilir ve sosyal durumlarda korku deneyimleme eğiliminde olabilir (Bacanlı, 1999).

1.2.5.6. Kültürel Yaklaşım

Kültürel yaklaşım, sosyal kaygının ortaya çıkışında kültürel değerler, normlar ve sosyal beklentilerin belirleyici olduğunu savunur. Sosyal kaygı her kültürde gözlenebilse de, belirtileri ve ifade biçimleri kültürden kültüre farklılık gösterebilir. Örneğin, sıcak iklimlerde yaşayan toplumlarda bireyler genellikle daha dışa dönük davranışlar sergilerken, kaçınma tepkileri daha az görülmektedir. Buna karşın, kolektivist kültürlerde (örneğin Japonya) sosyal kaygı genellikle “başkalarını utandırma korkusu” üzerinden şekillenirken, bireyci kültürlerde (örneğin ABD) “başarısız olma” ya da “olumsuz değerlendirilme” korkusu ön plandadır (Heimberg, Stein, Hiripi & Kessler, 2000).

Doğu kültürlerinde sosyal çekingenlik, çoğu zaman saygı, nezaket ve alçakgönüllülük gibi olumlu özelliklerle ilişkilendirilirken, Batı toplumlarında bu durum genellikle sosyal beceriksizlik olarak değerlendirilmektedir (Xinyin, Rubin & Boshu, 1995). Dolayısıyla kültürel normlar, bireylerin utangaçlık ve sosyal kaygıya dair algılarını, yorumlarını ve tepkilerini doğrudan şekillendirmektedir. Sonuç olarak, sosyal

kaygının görülme biçimi, anlamı ve toplumsal değerlendirmesi kültürel bağlamdan bağımsız düşünülemez (Heimberg ve ark., 2000; Xinyin, Rubin & Boshu, 1995).

1.2.6. Sosyal Kaygının Nedenleri ve Sonuçları

Sosyal kaygı, yalnızca tek bir faktörle açıklanamayacak kadar çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bireysel özellikler (utangaçlık, düşük benlik saygısı, olumsuz otomatik düşünceler) bireyi kaygıya yatkın hale getirirken (Çakır, 2018), sosyal beceri eksiklikleri ve aşırı öz-eleştirel düşünme biçimleri de bu durumu güçlendirmektedir (Leary & Kowalski, 1995).

Çevresel etkenler de bu sürecin önemli bir parçasıdır. Baskıcı, eleştirel ya da aşırı koruyucu ebeveyn tutumları, çocukluk döneminde yaşanan reddedilme veya küçük düşürülme deneyimleri, bireyde sosyal tehdit algısını artırabilir (Öztürk, 2019). Bilişsel ve öğrenme kuramları ise olumsuz sosyal deneyimlerin genellenmesi, başkalarının değerlendirmelerine aşırı duyarlılık ve sosyal başarısızlık beklentilerinin, sosyal kaygının sürmesine katkıda bulunduğunu ileri sürmektedir (Clark & Wells, 1995). Ayrıca, biyolojik faktörler de bu tabloya dâhildir. Genetik yatkınlıklar ve beyindeki nörokimyasal dengesizlikler, sosyal kaygının ortaya çıkmasında biyolojik bir temel oluşturabilir (Stein & Stein, 2008)

Sosyal kaygı; psikolojik, sosyal, akademik ve fiziksel alanlarda önemli sonuçlar doğurur. Psikolojik açıdan, yoğun kaygı düzeyi depresif belirtiler, mutsuzluk ve yalnızlık hissiyle birlikte görülebilir (Kashdan & Herbert, 2001). Sosyal yönden, bireyler arkadaşlık ya da romantik ilişkilerde zorluk yaşar; topluluk önünde konuşmaktan veya sosyal etkinliklerden kaçınabilir (Beidel vd., 2000). Akademik ve mesleki düzeyde, performans kaygısı nedeniyle başarı düşebilir, sınav ya da mülakat gibi değerlendirme ortamları kaygı kaynağı haline gelir ve bu durum bireyin kariyer gelişimini olumsuz etkiler (Erkan, 2015). Fizyolojik açıdan ise terleme, çarpıntı, mide bulantısı, uykusuzluk ve yorgunluk gibi belirtiler sosyal kaygıya eşlik eder (American Psychiatric Association, 2013).

Dijital çağda sosyal medya, sosyal kaygıyla karmaşık bir ilişki içindedir. Bazı bireyler için sosyal medya, kendilerini daha rahat ifade edebildikleri güvenli bir alan sağlayarak kaygıyı azaltabilirken, bazı durumlarda aşırı kullanım sosyal kaygıyı artırabilmektedir (Wakefield & Wakefield, 2018; Lin ve ark., 2017). Yüksek sosyal

kaygıya sahip bireylerin çevrim içi ortamlarda daha fazla zaman geçirdikleri; ancak bu durumun günlük yaşamlarında yalnızlık, erteleme ve düşük sosyal etkileşim gibi olumsuz sonuçlara yol açtığı da belirtilmiştir (Zorbaz, 2013). Buna rağmen sosyal medya kullanıcıları arasında kaygı, huzursuzluk ve endişe duygularının yaygın olduğu da gözlemlenmektedir (Wakefield & Wakefield, 2018).

1.3. Sosyal Destek İle ilgili Kavramsal Çerçeve

1.3.1. Sosyal Destek

Sosyal destek, bireyin yaşamında karşılaştığı güçlükler karşısında yakın çevresinden aldığı maddi, duygusal ve manevi yardımların bütünüdür ifade eden çok yönlü bir kavramdır (Budak, 2005; Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988). Bu kavram, insanın yaşamı boyunca çevresinden sevgi, güven, saygı ve değer görme gibi temel ihtiyaçlarını karşılaması gerektiği düşüncesine dayanır. Sosyal desteğin farklı boyutları, bu konuda yapılan tanımlarda çeşitli görüş ayrılıklarının ortaya çıkmasına yol açmıştır (Başer, 2006). Sosyal destek konusundaki ilk çalışmalar, Durkheim'in intihar davranışının önlenmesinde sosyal bağların ve desteğin önemini vurguladığı araştırmalarına dayanmaktadır (Vaux, 1988). Bu alanda kavramı sistematik olarak ele alan öncü araştırmacılar arasında Caplan (1974), Cobb (1976) ve Cassel (1976) yer almaktadır (Akkaya, 2011).

Genel bir ifadeyle sosyal destek, bireyin sosyal çevresinden sağladığı araçsal, duygusal ve psikolojik yardımları kapsar (Yıldırım, 1998). Daha kapsamlı bir biçimde ele alındığında ise sosyal destek, bireyin sevildiğini, değer verildiğini ve önemsendiğini hissetmesini sağlayan; yaşamın zorlayıcı olayları karşısında olumsuz etkileri azaltan ve psikolojik iyi oluşu destekleyen duygusal, bilgi verici, fiziksel ve maddi yardımlar bütünüdür (Meral & Cavkaytar, 2012). Cobb (1976), sosyal desteği bireyin bir iletişim ağı içinde değerli ve önemli olduğuna dair aldığı bir bilgi türü olarak tanımlarken (Sarason, Levine ve Basham (1983) bunu bireyin başkaları tarafından sevildiğine ve kabul gördüğüne ilişkin algısı olarak değerlendirmiştir. Benzer şekilde Shumaker ve Brownell (1984) de sosyal desteği, bireyler arasında iyilik halini güçlendiren kaynakların karşılıklı paylaşımı şeklinde açıklamıştır.

House (1981), sosyal desteğin üç temel işlevinden söz etmektedir: stresin olumsuz etkilerini hafifletmek, bireyin dayanıklılığını artırarak sağlığını korumak ve çevresel stres

faktörlerine karşı tampon bir koruma sağlamaktır (Çivilidağ, 2011). Dolayısıyla sosyal destek yalnızca kriz dönemlerinde başvurulacak bir yardım biçimi değil, bireyin psikolojik sağlığını sürekli destekleyen bir unsur olarak görülmektedir. Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, Kurt Lewin'in alan kuramı birey davranışlarının çevresel etkileşimlerle şekillendiğini öne sürer ve bu bağlamda sosyal desteği bireyin davranışlarını etkileyen önemli bir çevresel faktör olarak konumlandırır (Yıldırım, 1998).

Alan yazında sosyal desteğin farklı boyutları çeşitli biçimlerde ele alınmıştır. Caplan (1974), sosyal desteği ihtiyaç duyulduğunda bireye bilgi veya rehberlik sağlayan bir süreç olarak tanımlarken; Budak (2005) bu kavramı bireyin yaşamındaki stres ve güçlüklerle başa çıkmasına yardımcı olan aile, arkadaş veya iş çevresinden gelen yardımlar bütünü olarak açıklamıştır. Cohen ve Wills (1985) ise sosyal desteğin iki yönlü işlevine dikkat çekmiştir: bir yandan doğrudan psikolojik iyi oluşu desteklerken, diğer yandan stresin olumsuz etkilerini azaltan tampon bir rol oynar.

Araştırmalar, yüksek düzeyde sosyal destek algılayan bireylerin stresli yaşam olaylarından daha az etkilendiğini, psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu ve öznel iyi oluşlarının arttığını göstermektedir (Diener & Ryan, 2009'dan aktaran Yalçın, 2014). Sosyal destek ayrıca yalnızlık duygusunu azaltan, benlik saygısını güçlendiren, öz-yeterliliği artıran ve bireyin çevresi üzerinde kontrol hissini destekleyen önemli bir kaynak olarak değerlendirilmektedir (Bayraktar, 2011; Yılmaz, Yılmaz & Karaca, 2008). Günümüzde ise sosyal destek kavramı, psikolojik danışmanlık, psikoterapi, sosyoloji ve aile terapisi gibi birçok disiplinin temel çalışma alanlarından biri haline gelmiştir. Sonuç olarak, sosyal destek bireyin yalnız olmadığını hissetmesine, toplumsal aidiyet duygusunu güçlendirmesine, stres ve kriz durumlarıyla daha etkili başa çıkabilmesine ve psikolojik iyilik halini sürdürmesine yardımcı olan; sosyal, psikolojik ve ekonomik boyutları bulunan çok yönlü bir olgudur.

1.3.2. Algılanan Sosyal Destek Kavramı

Algılanan sosyal destek, bireyin çevresinden aldığı sosyal ve psikolojik yardımları nasıl değerlendirdiğine ilişkin öznel bir kavramdır. Sosyal desteğin bu türü, yalnızca bireye sunulan yardımı değil, bu desteğin kişi tarafından nasıl algılandığını ve yorumlandığını da kapsar (Sarason, 1986). Sosyal destek alan yazınında, alınan destekle algılanan destek arasındaki fark önemli bir noktadır. Aynı destek davranışı, bir kişi

tarafından samimi bir yardım olarak görülürken bir başkası tarafından rahatsız edici veya küçümseyici biçimde değerlendirilebilir (Sarason, 1986). Bu nedenle algılanan sosyal destek, sosyal desteğin psikolojik yönünü temsil eder.

Sarason ve arkadaşları (1983), algılanan sosyal desteği bireyin başkaları tarafından sevildiği, değer verildiği ve önemsendiği yönündeki algısına dayandırmıştır. Buna karşılık alınan sosyal destek, bireyin gerçekten elde ettiği somut yardımı ifade ederken, algılanan destek bu yardımın zihinsel ve duygusal düzeyde nasıl içselleştirildiğini ortaya koyar (Ceran, 2010) Algılanan sosyal destek iki ana bileşen üzerinden açıklanmaktadır: bireyin ihtiyaç duyduğunda başvurabileceği kişilerin bulunması ve mevcut destekten duyulan memnuniyet düzeyi (Bayraktar, 2011). Bu iki bileşen, bireyin kişilik özellikleri, geçmiş deneyimleri ve psikolojik eğilimleriyle yakından ilişkilidir. Sosyal destek genel olarak bireyin ailesinden, arkadaşlarından veya yakın çevresinden aldığı sevgi, ilgi ve yardımı ifade ederken; algılanan sosyal destek, bu ilişkilerin birey tarafından nasıl değerlendirildiğini belirtir (Dülger, 2009).

Cassel (1974), sosyal desteği bireyin tutum ve davranışlarını geliştirmesine katkı sunan kişilerden alınan geri bildirimler olarak ele almıştır. Cobb (1976) ise algılanan sosyal desteği, bireyin çevresinden aldığı bilginin nasıl değerlendirildiği ve destek kaynaklarının işlevselliğinin kişi tarafından nasıl algılandığı üzerine kurulu öznel bir değerlendirme olarak tanımlamıştır. Oktan (2005), algılanan sosyal desteği bireyin başkalarından gördüğü sevgi, saygı ve kabulün bilişsel bir değerlendirmesi olarak açıklarken; Karadağ (2007), bireyin kendisine değer verildiğini ve ihtiyaç duyduğunda destek bulabileceğini hissetmesi olarak yorumlamaktadır.

Algılanan sosyal destek kavramı, sosyal ağlarla da yakından ilişkilidir. Sosyal ağ, bireyin etkileşimde bulunduğu ve destek alabileceği kişilerden oluşur. Özellikle ergenlik döneminde bu ağın temelini aile ve arkadaş çevresi oluşturur. Bu sosyal ilişkiler, bireyin kendilik algısının gelişmesi, psikolojik dayanıklılığının güçlenmesi ve sosyal yeterliliğinin artmasında önemli bir rol oynar (Taysi, 2000). Sosyal ağın genişliği kadar, ilişkilerin kalitesi de algılanan desteğin düzeyini belirleyen bir etkidir (Sorias, 1988).

Robertson (1988), sosyal desteğin dört temel işlevinden söz etmektedir: bireye empati göstermek ve duygusal ilgi sunmak, maddi yardım sağlamak, sorun çözme ve

beceri geliştirmeye yönelik bilgi paylaşmak, ayrıca bireyin gl yönlerini fark etmesine ve değerli hissetmesine katkı sağlamak (Yıldırım, 2006).

Bowlby'nin bağlanma kuramı (1971) ise sosyal desteğin gelişimsel yönünü açıklamaktadır. Erken ocukluk döneminde kurulan güvenli bağlanma ilişkileri, bireyin ilerleyen yaşlarda destekleyici sosyal ilişkiler kurmasını kolaylaştırır. Bu bağlamda, algılanan sosyal destek bireyin psikolojik uyumunu, stresle başa çıkma kapasitesini ve ruhsal sağlığını doğrudan etkileyen önemli bir değişkendir. Araştırmalar, algılanan sosyal desteği yüksek olan bireylerin stresle daha etkili mücadele ettiğini, depresyon belirtilerinin daha az görüldüğünü ve yaşam doyumlarının arttığını göstermektedir (Semerci, 2016). Buna karşılık düşük algılanan destek düzeyi, yalnızlık, çaresizlik ve umutsuzluk gibi olumsuz duyguları tetikleyebilir (Bayraktar, 2011).

Heller vd (1986), sosyal desteğin yalnızca varlığının değil, birey tarafından nasıl algılandığının ruh sağlığı üzerinde belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Başka bir ifadeyle, destekleyici bir davranış birey tarafından fark edilip anlamlandırılmadığa psikolojik bir etki yaratmaz (Yardımcı, 2007). Ergenlik döneminde aile ve akran ilişkilerinin niteliği, bireyin kendilik algısını ve sosyal yeterliliğini güçlendirerek algılanan desteğin temelini oluşturur (Taysi, 2000).

Sonuç olarak, algılanan sosyal destek, bireyin sahip olduğu sosyal ilişkileri ve bu ilişkilerden aldığı desteği öznel biçimde değerlendirmesidir. Bu algı, bireyin psikolojik iyi oluşunu, stresle başa çıkma gücünü ve sosyal yeterliliğini belirleyen temel faktörlerden biridir.

1.3.3. Sosyal Destek Türleri

Sosyal destek, bireyin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayan, çok yönlü bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Alan yazında bu kavramın türleri; desteğin niteliği, birey tarafından algılanış biçimi ve işlevi temel alınarak farklı şekillerde sınıflandırılmıştır (Kaner, 2003; Torun, 1995; Yıldırım, 2006).

Richmanve Rosenfeld (1998; aktaran Ceran, 2010), sosyal desteği sekiz temel başlıkta ele almıştır. Bu sınıflandırmaya göre: 1. Dinleyerek Destek Verme, bireyin yargılanmadan, sadece anlayışla dinlenmesini içerir. 2. Duygusal Destek, kişinin değer gördüğünü ve yalnız olmadığını hissetmesini sağlar. 3. Duygusal Meydan Okuma, bireyin düşünce ve duygularını yeniden değerlendirmesine yardımcı olur. 4. Gerçekliği

Doğrulama Desteği, bireyin bakış açısının benzer görüşteki kişilerce onaylanmasıdır. 5. İş Takdir Desteği, yapılan çalışmaların fark edilip takdir edilmesini içerir. 6. İş Meydan Okuma Desteği, bireyin motivasyonunu ve yaratıcılığını artırmak amacıyla düşüncelerinin sorgulanmasıdır. 7. Gözle Görülen Yardım, somut veya maddi nitelikteki destekleri kapsar. 8. Kişisel Yardım, bireyin günlük işlerinin kolaylaştırılması için verilen yardımlardır (Ceran, 2010).

Krepsi (1993) sosyal desteği nicel ve nitel olmak üzere iki düzeyde incelemiştir. Nicel boyut, bireyin çevresinde yardım alabileceği kişi sayısını ve bu kişilerle iletişim sıklığını belirtirken; nitel boyut, alınan desteğin doyuruculuğunu duygusal, bilgisel ve maddi açıdan değerlendirmektedir (Torun, 1995,).

Budak (1994) sosyal desteğin dört temel işlevinden söz etmektedir: • Duygusal Destek, sevgi, saygı ve şefkat yoluyla bireyin ruhsal iyilik haline katkı sağlar. • Bilgisel Destek, rehberlik ve sorun çözme becerileri kazandırarak bireye yön gösterir. • Yansıtıcı Destek, bireyin davranış ve düşüncelerine yönelik geri bildirim sağlayarak kendini değerlendirmesine yardımcı olur. • Materyal Destek, para, eşya veya iş yükünü azaltıcı yardımlar gibi somut katkıları ifade eder.

Russel ve Cutrona (1984) ise sosyal desteğin altı farklı işlevini tanımlamıştır: bireyin başkalarına bağımlılık geliştirmesi, sosyal katılımın artması, değer ve yeterliliğinin onaylanması, maddi güvence, bilgi ve öğüt alma ile başka bireylerin mutluluğuna katkı sağlama.

Khan (1979) sosyal desteği üç temel kategoride ele almıştır: duygusal destek, bilgi desteği ve yardım desteği. Cobb (1976) ise bu türleri duygusal destek, saygı desteği ve ağ desteği olarak sınıflandırmıştır. House (1981) sosyal desteği bilgisel ve maddi destek, duygusal destek, geri bildirim desteği ve araçsal destek biçiminde tanımlamıştır.

Caplan (1974) beş farklı sosyal destek türü önermektedir: a) Duygusal Destek – sevgi, ilgi ve şefkat sunulması, b) Takdir Desteği – bireyin kabul edilip saygı görmesi,

c) Maddi Destek – para ya da malzeme yardımı, ç) Bilgisel Destek – sorun çözmeye yönelik bilgi ve beceri paylaşımı, d) Beraberlik Desteği – birlikte zaman geçirerek sosyal etkileşimi artırma.

Cohen ve Wills (1985) sosyal desteği dört temel biçimde açıklamıştır: duygusal destek, araçsal destek, bilgisel destek ve yaygın destek. Duygusal destek, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki sevgi ve ait olma gereksinimiyle ilişkilidir. Araçsal destek, somut yardımları kapsarken; bilgisel destek, rehberlik ve yönlendirme sağlar. Yaygın destek ise bireyin sosyal çevreyle olan bağlarını güçlendirir ve sosyal aidiyet hissini artırır.

Robertson (1988; Yıldırım, 2006) sosyal desteği dört boyutta ele almıştır: duygusal destek, bilgi ve öğüt desteği, sosyal ilişki desteği ve maddi yardım desteği. Benzer biçimde Brown VD(2007), sosyal desteğin kabul edilme, değer görme, rehberlik sağlama, maddi yardım sunma ve rol model olma gibi işlevleri içerdiğini belirtmiştir.

Sonuç olarak, literatürde sosyal destek çok boyutlu bir yapı olarak tanımlanmakta ve bireyin yaşamında hem psikolojik hem de sosyal açıdan koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Birey; ailesi, arkadaşları veya diğer sosyal çevresi aracılığıyla duygusal, bilgisel, araçsal ve sosyal destek elde edebilir. Bu destek biçimleri, kişinin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirerek psikolojik sağlamlığını, sosyal uyumunu ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Kaner, 2003; Cohen & Wills, 1985; Caplan, 1974; House, 1981).

1.3.4. Sosyal Destek Modelleri

Sosyal desteğin bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini açıklamak amacıyla çeşitli kuramsal yaklaşımlar geliştirilmiştir. Alan yazında en sık başvurulanan modeller Temel Etki Modeli ve Tampon Etki Modeli olmakla birlikte, Bağlanma Kuramı ve Alan Kuramı da sosyal desteğin işlevini anlamada önemli kuramsal katkılar sunmaktadır (Cohen & Wills, 1985; Bowlby, 1988).

1.3.4.1. Temel Etki Modeli

Temel Etki Modeli, sosyal desteğin bireyin yaşamındaki stres düzeyinden bağımsız olarak, doğrudan iyi oluş ve sağlık üzerinde olumlu etki yarattığını öne sürer (Cohen & Wills, 1985). Bu modele göre, sosyal destek sadece stresli dönemlerde değil, gündelik yaşamın tümünde psikolojik iyilik halini destekleyen bir faktördür. Sosyal destek, bireyin özsaygısını güçlendirmekte, yalnızlık hissini azaltmakta ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Soylu, 2002). Buna karşın, yeterli sosyal desteğe sahip olmayan bireyler; yalnızlık, depresyon ve çeşitli psikolojik ya da fiziksel sağlık sorunları yaşama

riski taşımaktadır (Duru, 2007). Dolayısıyla sosyal destek, her koşulda bireyin yaşam kalitesini yükselten temel bir psikososyal kaynak olarak görülmektedir.

1.3.4.2. Tampon Etki Modeli

Tampon Etki Modeli, sosyal desteğin özellikle stresli yaşam olayları karşısında koruyucu bir tampon işlevi gördüğünü savunur. Bu yaklaşıma göre, bireyin sahip olduğu sosyal destek düzeyi, stresin olumsuz etkilerini azaltarak psikolojik dayanıklılığı güçlendirir (Cohen & Wills, 1985). Sosyal desteği yüksek olan bireyler, zorlu yaşam olaylarında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirebilirken; destek kaynakları sınırlı bireyler aynı durumlarda daha fazla psikolojik baskı hissedebilir. Stres faktörlerinin bulunmadığı durumlarda sosyal desteğin etkisi görece zayıf kalsa da (Zimet vd., 1988), stresli dönemlerde sosyal destek bireyin içsel dengeyi korumasında belirleyici bir role sahiptir. Bu nedenle, sosyal destek bireyin stresle başa çıkma sürecini kolaylaştıran ve psikolojik direnç kapasitesini artıran önemli bir koruyucu mekanizma olarak değerlendirilmektedir.

1.3.4.3. Bağlanma Kuramı

Bowlby'nin (1988) Bağlanma Kuramı, erken dönem bakım veren ilişkilerinin bireyin ilerleyen yaşamında sosyal destek arayışını ve bu desteği algılama biçimini şekillendirdiğini vurgular. Çocuklukta güvenli bağlanma geliştiren bireyler, yetişkinlikte sosyal desteği daha kolay kabul eder ve ihtiyaç duyduklarında çevresinden yardım istemekte zorlanmazlar. Buna karşın güvensiz bağlanan bireyler, destek arayışını tehdit olarak algılayabilir veya yardım tekliflerini reddedebilir. Bu bakış açısı, sosyal destek süreçlerinin yalnızca çevresel değil, aynı zamanda bireysel farklılıklar ve erken dönem deneyimlerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

1.3.4.4. Alan Kuramı

Lewin'in (1997) Alan Kuramı, bireyin davranışlarını içinde bulunduğu çevresel koşullar ve psikolojik alanın etkileşimiyle açıklar. Bu çerçevede sosyal destek, bireyin yaşam alanının önemli bir bileşenidir. Destek kaynakları, bireyin çevresini algılama biçimini, olaylara yüklediği anlamı ve dolayısıyla davranışlarını doğrudan etkiler. Alan Kuramı'na göre birey, hem kendi içsel özellikleri hem de sosyal çevresindeki etkileşimlerle şekillenen dinamik bir yapıya sahiptir. Bu nedenle sosyal destek, bireyin

psikolojik alanını düzenleyerek davranışsal uyumu kolaylaştıran bir unsur olarak değerlendirilir.

Sosyal destek modelleri, destek mekanizmasının birey üzerindeki etkisini hem doğrudan hem de dolaylı yollarla açıklamaktadır. Temel Etki Modeli, sosyal desteği her durumda iyi oluşu artıran bir unsur olarak görürken; Tampon Etki Modeli, stresli dönemlerde koruyucu bir tampon işlevi vurgulamaktadır. Bağlanma ve Alan kuramları ise sosyal desteğin bireysel farklar ve çevresel etkileşimlerle nasıl şekillendiğine dair daha bütüncül bir bakış sunmaktadır (Cohen & Wills, 1985; Bowlby, 1988; Lewin, 1997)

1.3.5. Sosyal Destek Kaynakları

Aile, bireyin yaşamında ilk sosyal destek kaynağı olup, çocukluktan itibaren güven duygusunun gelişmesini, aidiyet hissinin oluşmasını ve toplumsal değerlerin içselleştirilmesini sağlar. Aileden alınan destek; stresle başa çıkma becerilerini, duygusal dengeyi ve akademik başarıyı önemli ölçüde etkiler (Çakır & Palabıyıkoglu, 1993; Deveci, 2011; Taysi, 2000). Erken dönemde aile desteğinden yoksun kalan bireylerde stres düzeyinin artması ve kişilik gelişiminde olumsuzluklar görülmesi olasıdır (Deveci, 2011).

Arkadaş ilişkileri, özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde ön plana çıkan bir diğer önemli sosyal destek kaynağıdır. Arkadaşlardan alınan destek, bireyin sosyal kimlik geliştirmesine, aidiyet duygusunu güçlendirmesine ve duygusal paylaşım yoluyla stresle başa çıkmasına yardımcı olur (Monroe ve schultz, 1983; Deveci, 2011; Dülger, 2009).

Özel bir birey desteği, bireyin yaşamında özel anlam taşıyan kişilerden –örneğin romantik partner, yakın dost veya güvenilen biri– aldığı desteği ifade eder. Bu tür destek, bireyin yalnızlık duygusunu azaltır, aidiyet hissini artırır ve stresle başa çıkma süreçlerinde duygusal rahatlama sağlar (Zimet et al., 1988; Bayraktar, 2011).

Öğretmenler ve okul çevresi, bireyin hem akademik hem de sosyal gelişiminde önemli bir destek ağı oluşturur. Öğretmenlerden algılanan destek, öğrencinin özgüvenini, motivasyonunu ve sosyal becerilerini geliştirerek okula olan bağlılığını artırır (Dülger, 2009).

İş yaşamı ve mesleki çevre ise yetişkinlik döneminde öne çıkan sosyal destek kaynakları arasındadır. İş arkadaşlarından ve yöneticilerden görülen destek, iş doyumunu yükseltmekte, tükenmişlik duygusunu azaltmakta ve mesleki kimlik gelişimine katkıda bulunmaktadır (Zimet et al., 1988; Tuğsal, 2017).

Resmî kurumlar ve profesyonel destek hizmetleri, bireyin yakın çevresinden yeterli destek alamadığı durumlarda devreye girer. Psikolojik danışmanlık, psikoterapi ve sosyal hizmet uygulamaları, bireyin ruhsal iyilik halini korumayı ve toplumsal uyumunu desteklemeyi amaçlar (Özbesler, 2001). Sosyal desteğin birey üzerindeki etkisi, yalnızca alınan desteğin miktarıyla değil, aynı zamanda bireyin bu desteği nasıl algıladığıyla da ilişkilidir (Sarason, 1986; Batıgün & Kılıç, 2011). Zimet ve arkadaşlarının (1988) geliştirdiği Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ), bu algıyı üç temel alt boyut üzerinden değerlendirir:

1. Aile Desteği: Aile üyelerinden hissedilen sevgi, güven ve duygusal yakınlık düzeyi (Çakır & Palabıyıkoglu, 1993; Taysi, 2000). 2. Arkadaş Desteği: Arkadaşlardan alınan duygusal, bilgisel veya araçsal nitelikteki yardımlar (Monroe, 1983; Deveci, 2011). 3. Özel Biri Desteği: Romantik partner, öğretmen veya bireyin yaşamında özel bir yere sahip kişiden algılanan destek (Zimet et al., 1988; Bayraktar, 2011).

Sosyal destek kaynakları, bireyin yaşam döngüsüne bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Çocuklukta aile, gençlikte arkadaş ve yetişkinlikte iş çevresi ön plana çıkar. Ancak tüm dönemlerde, farklı kaynaklardan alınan çeşitli ve kaliteli destek, bireyin psikolojik dayanıklılığını artırmakta, yaşam doyumunu güçlendirmekte ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmektedir (Özbesler, 2001; Dülger, 2009; Batıgün & Kılıç, 2011).

1.4. Yapılan Araştırmalar

Arslan ve Bardakçı (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada dijital bağımlılık ile sosyal kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma 1104 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, ikamet edilen yer ve mezun olunan lise türü gibi bazı değişkenlere göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin bazı boyutlarda daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal kaygı düzeylerinde ise demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırma sonucunda dijital bağımlılığın sosyal kaygı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ifade edilmiştir.

Balcı ve Sarıtaş (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmada sosyal kaygı ile dijital bağımlılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Nicel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada ilişkisel tarama modeli tercih edilmiş ve araştırma 425 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda sosyal kaygı düzeyinin dijital bağımlılığı pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca dijital cihaz kullanım süresinin dijital bağımlılık üzerinde etkili olduğu ve sosyal kaygı ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiği saptanmıştır. Bulgular doğrultusunda sosyal kaygı düzeyi arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin de arttığı ifade edilmiştir.

Hayırcı ve Sarı (2020) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Ordu ili Ünye ilçesinde öğrenim gören 284 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı ve yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca akademik başarısını düşük algılayan ve kendisini yalnız hisseden öğrencilerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Esra Çebi Genç (2024) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide algılanan sosyal desteğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini toplam 443 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca algılanan sosyal desteğin sosyal kaygıyı azaltıcı yönde etkili olduğu ve akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu saptanmıştır.

Kavaklı ve Yalçın (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada internet bağımlılığı, algılanan stres ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, Necmettin Erbakan Üniversitesinde öğrenim gören 346 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada veri toplama aracı olarak Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek

arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca algılanan sosyal desteğin algılanan stres düzeyini negatif yönde etkilediği ve internet bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, bireylerin ailelerinden ve arkadaş çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerinde koruyucu bir işlev gördüğünü ifade etmiştir.

Karaca (2023) tarafından ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada algılanan sosyal destek, bilinçli farkındalık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Kırıkkale’de öğrenim gören 423 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü; algılanan sosyal destek ile bilinçli farkındalık arasında ise pozitif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Ayrıca algılanan sosyal destek ve bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının internet bağımlılığını azalttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan (2022) tarafından pandemi döneminde gerçekleştirilen araştırmada internet bağımlılığı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma çevrimiçi ortamda araştırmaya katılan 102 birey ile yürütülmüştür. Araştırma sonucunda internet bağımlılığı düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı, algılanan sosyal destek düzeyinin ise azaldığı belirlenmiştir. Ayrıca internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin internette daha fazla zaman geçirdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kara (2023) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde kişiler arası problem çözme becerilerinin rolü incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini toplam 431 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda algılanan sosyal destek ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kişiler arası problem çözme becerilerinin bazı alt boyutlarının sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkili olduğu saptanmıştır.

Baydar Çağa (2024) tarafından yapılan araştırmada internet bağımlılığının yordanmasında sosyal destek, sosyal fobi ve sosyal becerinin etkileri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören 506 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda aileden algılanan sosyal destek arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı, yalnızlık düzeyi arttıkça ise internet bağımlılığının arttığı

belirlenmiştir. Ayrıca sosyal fobinin internet bağımlılığıyla anlamlı bir ilişki göstermediği saptanmıştır.

Müge Küçük (2022) tarafından gerçekleştirilen çalışmada internet bağımlılığı ile erteleme eğilimi, algılanan sosyal destek ve anksiyete duyarlılığı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini toplam 358 katılımcı oluşturmuştur. Çalışma sonucunda erteleme eğilimi, algılanan sosyal destek ve anksiyete duyarlılığının internet bağımlılığını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca bekâr bireylerin internet bağımlılığı puanlarının daha yüksek, algılanan sosyal destek düzeylerinin ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yengin (2019), dijital bağımlılığı teknoloji bağımlılığının bir sonucu olarak ele almış ve dijital teknolojilerin kontrolsüz kullanımının bireylerin sosyal yaşamı, iletişim biçimleri ve psikolojik durumları üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceğini belirtmiştir. Çalışmada özellikle sosyal medya ve internet kullanım süresinin artmasının bağımlılık davranışlarını güçlendirdiği ifade edilmiştir. Ayrıca kullanımın engellenmesi durumunda ortaya çıkan huzursuzluk, yoksunluk hissi ve kontrol kaybı dijital bağımlılığın önemli göstergeleri arasında değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda dijital teknolojilerin bilinçsiz kullanımının bireylerin sosyal ilişkilerini zayıflatabildiği ve psikososyal sorunlara yol açabileceği vurgulanmıştır.

Şengül (2021) tarafından yapılan çalışmada Covid-19 sürecinde bireylerin toplumsallaşma algısı ile dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini Alanya ilçe merkezinde yaşayan 540 birey oluşturmuştur. Çalışma sonucunda toplumsallaşma algısı ile dijital bağımlılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca dijital araçların yoğun kullanımının günlük yaşamı olumsuz etkilediği ve bağımlılık düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Şen (2025) tarafından yapılan çalışmada fen bilimleri öğretmen adaylarının akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Çalışma sonucunda akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve dijital bağımlılık düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca bu bağımlılık türleri arasında pozitif yönlü ve yüksek düzeyde

anlamli iliskiler olduğu saptanmıştır. Bulgular doğrultusunda dijital araçların kontrolsüz kullanımının bireylerin akademik ve sosyal yaşamlarını etkileyebileceği ifade edilmiştir

Üstündağ (2022) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin sosyal medya kullanım amaçları ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki iliski incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Ankara ilinde öğrenim gören 12-15 yaş aralığındaki 92'si kız ve 60'ı erkek olmak üzere toplam 152 ergen oluşturmuştur. Çalışmada ergenlerin sosyal medyayı hangi amaçlarla kullandıkları ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin nasıl olduğu ele alınmıştır. Araştırma verileri Sosyal Medya Kullanım Amaçları Ölçeği ile çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ergenlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal destek algıları arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamli bir iliski bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca ergenlerin sosyal medyayı en çok mesaj gönderme, arkadaşlarla iletişim kurma ve bilgiye erişim amacıyla kullandıkları; aile, arkadaş ve özel birinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin ise yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında ders dışı ekran kullanım sürelerinin oldukça fazla olduğu ve sosyal medya kullanımının özellikle akran iliskilerini sürdürme ve sosyal destek ihtiyacını karşılama açısından önemli bir araç hâline geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Vardarlı (2025) tarafından yapılan araştırmada sosyal kaygı, uyumsuz hayal kurma, benlik saygısı ve algılanan sosyal destek arasındaki iliskiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini toplam 384 kişi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda sosyal kaygı ile düşük benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamli iliski olduğu belirlenmiştir. Ayrıca algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklediği ve sosyal kaygıyı azaltmada koruyucu bir faktör olduğu ifade edilmiştir.

Son yıllarda dijital bağımlılık ile sosyal kaygı arasındaki iliskiye inceleyen çalışmaların arttığı görölmektedir. Yapılan araştırmalar, internet ve telefon kullanımının aşırı düzeye ulaşmasının bireylerin sosyal iliskilerini olumsuz etkileyebildiğini ve sosyal kaygı düzeylerini artırabildiğini göstermektedir. Özellikle ergen ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda dijital bağımlılık ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü anlamli iliskiler bulunduğu belirtilmektedir (Young, 1996; Caplan, 2002). Ayrıca sosyal iliskilerde zorlanan bireylerin çevrimiçi ortamlara daha fazla yöneldiği ifade edilmektedir (Davis, 2001). Bununla birlikte literatürde dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan

sosyal destek değişkenlerini birlikte ele alan araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle mevcut araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemini, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama araçlarının geçerlilik, güvenirlik çalışmaları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analizler ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir. Araştırmanın temel amacı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Demografik değişkenlere göre yapılan karşılaştırmalar ise destekleyici analizler kapsamında değerlendirilmiştir.”

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyi ile dijital bağımlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan nicel bir çalışmadır. Araştırmada mevcut durumun ortaya konulması ve değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi hedeflendiğinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve bu değişimin yönünü belirlemeyi amaçlayan araştırma modellerinden biridir. Bu modelde değişkenler üzerinde herhangi bir müdahalede bulunulmadan, var olan durum olduğu şekliyle incelenmektedir. . Bu model, değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasına olanak sağlaması nedeniyle sosyal bilimler alanında sıklıkla tercih edilmektedir. (Karasar, 2012). Araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş; ayrıca söz konusu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Bu doğrultuda araştırmada, algılanan sosyal destek düzeyi ile dijital bağımlılık ve sosyal kaygı arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır; değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyonel analizler aracılığıyla değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında

herhangi bir deneysel işlem uygulanmamış olup, değişkenler doğal koşulları içerisinde ele alınmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2025-2026 eğitim öğretim yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan lisans öğrencileri oluşturmaktadır.

Üniversite öğrencileri; dijital teknolojileri yoğun kullanmaları, sosyal ilişkilerinin aktif biçimde devam etmesi ve genç yetişkinlik döneminin gelişimsel özelliklerini taşımaları nedeniyle araştırma evreni olarak tercih edilmiştir. (Kuss & Griffiths, 2011)

Araştırmanın ulaşılabilir evrenini ise, veri toplama sürecinde araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi lisans öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme, uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenen üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi; araştırmacının ulaşabildiği, araştırmaya katılmaya gönüllü bireylerin örnekleme dahil edilmesine dayanan bir örnekleme yöntemidir. Bu yöntemin tercih edilmesinde zaman, ulaşılabilirlik ve uygulama kolaylığı etkili olmuştur. (Büyüköztürk vd., 2017)

Araştırma kapsamında veri toplama araçları gönüllü katılımcılara uygulanmış ve eksik ya da hatalı doldurulan formlar değerlendirme dışı bırakılmıştır. Araştırmanın analizleri, araştırmaya dahil edilme ölçütlerini karşılayan toplam 380 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya dahil edilme ölçütleri:

- * 18 yaş ve üzerinde olmak,
- * Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi'nde aktif lisans öğrencisi olmak,
- * Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmek şeklinde belirlenmiştir.

Araştırma kapsamında ölçek maddelerini eksik dolduran, aynı seçenekleri işaretleyerek tutarsız yanıt verdiği düşünülen ve uç değer gösteren katılımcılar araştırma dışında bırakılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcılara ilişkin demografik bilgilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda katılımcıların cinsiyeti, kullandıkları cihaz türü, günlük dijital cihaz kullanım süresi, anne ve baba eğitim durumu ile anne ve baba çalışma durumuna ilişkin sorular yer almaktadır. Bu form aracılığıyla elde edilen veriler, araştırmanın demografik değişkenlerinin belirlenmesinde kullanılmıştır.

2.1.1. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS)

Bu araştırmada katılımcıların algılanan sosyal destek düzeylerini belirlemek amacıyla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (MSPSS) kullanılmıştır. Ölçek, Zimet ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup bireylerin aile, arkadaş ve özel bir kişiden algıladıkları sosyal destek düzeylerini değerlendirmektedir. Yedili Likert tipinde hazırlanan ölçek 12 madde ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 3., 4., 8. ve 11.

maddeler aile alt boyutunu; 6., 7., 9. ve 12. maddeler arkadaş alt boyutunu; 1., 2., 5. ve

10. maddeler ise özel bir kişi alt boyutunu ölçmektedir. Her alt boyut dört maddeden oluşmakta olup ölçek çok boyutlu bir sosyal destek değerlendirmesi sunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Ölçekten alınan puanın yükselmesi bireyin algıladığı sosyal destek düzeyinin arttığını göstermektedir. MSPSS'in Türkçe uyarlaması Eker ve Arkar (2001) tarafından yapılmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda ölçeğin faktör yapısının orijinal form ile uyumlu olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe formuna ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayıları aile alt boyutu için .85, arkadaş alt boyutu için .88 ve özel bir kişi alt boyutu için .92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin farklı araştırmalarda da yüksek düzeyde güvenilir sonuçlar verdiği belirtilmektedir. Bu araştırmada ölçeğin orijinal maddeleri üzerinde herhangi bir değişiklik yapılmadan uygulanmıştır.

2.1.2. Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu (SKÖ-KF)

Sosyal Kaygı Ölçeği ilk olarak Annette M. La Greca ve Nuri Lopez (1998) tarafından 18 madde olarak geliştirilmiş, daha sonra Nunes, Ayala-Nunes, Pechorro ve

La Greca (2018) tarafından revize edilerek 12 maddeye indirgenmiştir. Beşli Likert tipinde geliştirilen ölçek “1=Hiç Katılmıyorum” ile “5=Tamamen Katılıyorum” arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Can ve Bozgün (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçek; olumsuz değerlendirilme korkusu (ilk dört madde), yeni durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk (ikinci dört madde) ve genel durumlarda sosyal korku ve huzursuzluk (son dört madde) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Can ve Bozgün (2021) tarafından yapılan analizlerde ölçeğin toplam Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 90 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlara ilişkin güvenirlik katsayıları ise sırasıyla .92, .87 ve .78 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 60’tır. Ölçekten alınan puanın artması bireyin sosyal kaygı düzeyinin yükseldiğini göstermektedir.

2.1.3. Dijital Bağımlılık Ölçeği

Dijital Bağımlılık Ölçeği, Şule Kesici ve Nazlı Tunç tarafından 2018 yılında üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek; aşırı kullanma (5 madde), nüks etme (3 madde), hayatın akışını engelleme (4 madde), duygu durumu (4 madde) ve bırakamama (3 madde) olmak üzere beş alt boyut ve toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Beşli Likert tipinde hazırlanan ölçek “1=Kesinlikle Katılmıyorum” ile “5=Tamamen Katılıyorum” arasında derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 19, en yüksek puan ise 95’tir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin dijital bağımlılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Kesici ve Tunç (2018) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin bu çalışma için geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır.

Tablo 2. 1: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizleri

ÖLÇEK	Madde sayısı	Cronbach Alfa (α)
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	12	.887
Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu	12	.893
Dijital Bağımlılık Ölçeği	19	.934

Araştırmada kullanılan Dijital Bağımlılık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği Kısa Formu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin güvenirlik düzeyleri

Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları temel alınarak incelenmiştir. İç tutarlılık katsayısının yüksek olması, ölçme aracında yer alan maddelerin birbirleriyle tutarlı bir yapı sergilediğini ve aynı özelliği ölçtüğünü göstermektedir. Alan yazında Cronbach Alfa katsayısının .80 ve üzerinde olması, ölçeklerin yüksek düzeyde güvenilir olarak değerlendirilmesine işaret etmektedir (Can, 2017,). Bu araştırmada elde edilen güvenilirlik katsayıları incelendiğinde, kullanılan tüm ölçeklerin yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu belirlenmiştir. Tablo 3.1’de yer alan bulgular doğrultusunda araştırmada kullanılan ölçme araçlarının güvenilir ve tutarlı sonuçlar verdiği değerlendirilmiştir.

2.4. Veri Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS Statistics paket programı kullanılmıştır. Analiz sürecine başlamadan önce veri seti incelenmiş, hatalı ve eksik veriler kontrol edilmiştir. Ayrıca uç değer analizi gerçekleştirilmiş ve normallik varsayımları değerlendirilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu; çarpıklık-basıklık değerleri, histogram grafikleri ve Q-Q Plot grafikleri incelenerek belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve parametrik analiz teknikleri kullanılmıştır.

Tablo 2. 2: Ölçeklere İlişkin Normallik Analizi Bulguları

Ölçek	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan Sosyal Destek (ASDT)	-0,118	-0,553
Dijital Bağımlılık (DBT)	-0,228	0,644
Sosyal Kaygı (SKT)	0,173	-0,499

Tablo 2.2. incelendiğinde ölçek puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ aralığında olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell’e (2013) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ sınırları içerisinde olması, verilerin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Ayrıca Q-Q Plot grafikleri incelendiğinde verilerin normal dağılıma yakın bir yapı sergilediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğu değerlendirilmiştir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır.

Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bulgular frekans (f) ve yüzde (%) değerleri ile sunulmuştur. Araştırma değişkenlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak betimsel analizler gerçekleştirilmiştir.

İki grup arasındaki farklılıkların belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. İki'den fazla grup arasındaki farklılıkların incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile incelenmiştir. Levene testi sonucunda anlamlılık değerinin .05'ten büyük olması durumunda gruplara ait varyansların homojen olduğu, .05'ten küçük olması durumunda ise varyansların homojen olmadığı kabul edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Bu doğrultuda Levene testi sonucuna göre varyans homojenliği varsayımı değerlendirilmiş ve uygun post hoc analiz yöntemi seçilmiştir.

Araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi yapılmıştır. Algılanan sosyal destek ve sosyal kaygının dijital bağımlılığı yordama düzeyini belirlemek amacıyla ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Regresyon analizlerinde çoklu bağlantı problemi tolerans ve VIF değerleri incelenerek değerlendirilmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgular %95 güven aralığında değerlendirilmiş ve anlamlılık düzeyi $p < .05$ ve $p < .001$ olarak kabul edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Demografik Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Katılımcıların cinsiyet, kullanılan cihaz türü, günlük dijital cihaz kullanım süresi, anne ve baba eğitim durumu ile anne ve baba çalışma durumlarına ilişkin frekans ve yüzde dağılımları incelenmiştir.

Tablo 3. 1: Öğrencilerin Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kadın	201	51,1
Erkek	192	48,9
Toplam	393	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %51,1'inin kadın, %48,9'unun erkek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. 2: Öğrencilerin Kullanılan Cihaz Türüne Göre Dağılımları

Kullanılan cihaz türü	n	%
İOS	161	41,0
ANDROİD	211	53,7
DİĞER	21	5,3
Toplam	393	100,0

Katılımcıların kullandıkları cihaz türleri incelendiğinde öğrencilerin %53,7'sinin Android, %41'inin iOS ve %5,3'ünün diğer cihaz türlerini kullandığı belirlenmiştir.

Tablo 3. 3: Öğrencilerin Kullanım Sürelerine Göre Dağılımları

Günlük kullanım süresi	n	%
0-2 saat	45	11,5
2-4 saat	88	22,4
4-6 saat	145	36,9
6 saat üzeri	115	29,3
Toplam	393	100,0

Tablo 4.3 incelendiğinde katılımcıların %36,9'unun günlük 4-6 saat, %29,3'ünün ise 6 saat ve üzeri süreyle dijital cihaz kullandığı görülmektedir. Katılımcıların %22,4'ü günde 2-4 saat, %11,5'i ise 0-2 saat arasında kullanım bildirmiştir. Buna göre öğrencilerin büyük bir kısmının günlük dijital cihaz kullanım süresinin 4 saat ve üzerinde olduğu söylenebilir.

Tablo 3. 4: Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Dağılımları

Anne eğitim	n	%
Okur-Yazar	31	7,9
İlkokul	135	34,4
Ortaokul	72	18,3
Lise	107	27,2
Üniversite	45	11,5
Yüksek Lisans	3	0,8
Toplam	393	100,0

Katılımcıların anne eğitim durumları incelendiğinde en yüksek oranın %34,4 ile ilkokul mezunu olduğu görülmüştür.

Tablo 3. 5: Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımları

Baba eğitim	n	%
Okur-Yazar	8	2,0
İlkokul	83	21,1
Ortaokul	77	19,6
Lise	125	31,8
Üniversite	87	22,1
Yüksek Lisans	13	3,3
Toplam	393	100,0

Katılımcıların baba eğitim durumları incelendiğinde en yüksek oranın %31,8 ile lise mezunu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. 6: Öğrencilerin Anne Çalışma Durumuna Göre Dağılımları

Anne Çalışma	N	%
Çalışıyor	105	26,7
Çalışmıyor	288	73,3
Toplam	393	100,0

Katılımcıların annelerinin çalışma durumları incelendiğinde %73,3'ünün çalışmadığı, %26,7'sinin ise çalıştığı belirlenmiştir.

Tablo 3. 7: Öğrencilerin Baba Çalışma Durumuna Göre Dağılımları

Baba Çalışma Durumu	N	%
Çalışıyor	307	78,1
Çalışmıyor	86	21,9
Toplam	393	100,0

Katılımcıların babalarının çalışma durumları incelendiğinde %78,1'inin çalıştığı, %21,9'unun ise çalışmadığı belirlenmiştir.

3.2. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 3. 8: Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek	N	Min	Max	ss
Algılanan Sosyal Destek (ASDT)	393	23	84	12,57
Dijital Bağımlılık (DBT)	393	21	87	15,29
Sosyal Kaygı (SKT)	393	12	55	9,27

Tablo 4.8 incelendiğinde katılımcıların algılanan sosyal destek puan ortalamasının 57,94, dijital bağımlılık puan ortalamasının 52,42 ve sosyal kaygı puan ortalamasının ise 29,90 olduğu görülmektedir. Ölçeklere ilişkin standart sapma değerleri incelendiğinde puanların orta düzeyde dağılım gösterdiği söylenebilir.

3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Korelasyon katsayılarının (r) yorumlanmasında Jawlik'in (2016) sınıflandırması esas alınmıştır. Buna göre korelasyon katsayısının

mutlak değer olarak 0,00-0,10 arasında olması ilişkinin olmadığını, 0,10-0,30 arasında olması düşük düzeyde ilişkiyi, 0,30-0,50 arasında olması orta düzeyde ilişkiyi, 0,50-0,70 arasında olması güçlü ilişkiyi ve 0,70-1,00 arasında olması ise çok güçlü ilişkiyi göstermektedir (Jawlik, 2016).

Tablo 3. 9: Ölçekler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	1	2	3
1. ASDT	1		
2. DBT	0,199**	-1	
3. SKT	-0,302**	0,541**	1

ASDT = Algılanan Sosyal Destek
DBT = Dijital Bağımlılık
SKT = Sosyal Kaygı
**p < .01

Tablo 3.9. incelendiğinde algılanan sosyal destek ile dijital bağımlılık arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = -,199$; $p <$

.01). Buna göre algılanan sosyal destek arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin azaldığı söylenebilir.

Algılanan sosyal destek ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -,302$; $p < .01$). Bu bulgu, bireylerin algıladıkları sosyal destek arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

Dijital bağımlılık ile sosyal kaygı arasında ise pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r = ,541$; $p < .01$). Buna göre dijital bağımlılık arttıkça sosyal kaygı düzeyinin de arttığı söylenebilir.

3.4. Cinsiyete Göre Bulgular

Tablo 3. 10: Cinsiyete Göre Ölçek Puanlarının t-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	X	ss	t	p
ASDT	Kadın	201	58,61	12,95	1,082	,280
	Erkek	192	57,23	12,14		
DBT	Kadın	201	52,43	14,87	,024	,981
	Erkek	192	52,40	15,75		
SKT	Kadın	201	30,09	9,35	,429	,668
	Erkek	192	29,69	9,20		

$p < .05$ anlamlılık düzeyi olarak kabul edilmiştir.

Katılımcıların algılanan sosyal destek, dijital bağımlılık ve sosyal kaygı puanlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre kadın ve erkek öğrencilerin algılanan sosyal destek ($t(391) = 1,082$; $p > .05$), dijital bağımlılık ($t(391) = ,024$; $p > .05$) ve sosyal kaygı ($t(391) = ,429$; $p > .05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

3.5. Günlük Dijital Cihaz Kullanım Süresine Göre Bulgular

Tablo 3. 11: Günlük Kullanım Süresine Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarının ANOVA Sonuçları

Kullanım Süresi	n	X	ss			
0-2 saat	45	57,35	12,58			
2-4 saat	88	58,38	10,83			
4-6 saat	145	57,61	13,17			
6+ üzeri saat	115	58,24	13,13			
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	
Gruplar arası	58,924	3	19,641	,124	,946	
Gruplar içi	61864,730	389	159,035			
Toplam	61923,654	392				

Katılımcıların algılanan sosyal destek puanlarının günlük kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, günlük kullanım süresi grupları arasında algılanan sosyal destek puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($F(3, 389) = 0,124$; $p > .05$). Bu bulgu, katılımcıların günlük dijital kullanım sürelerinin algılanan sosyal destek düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılaşmaya yol açmadığını göstermektedir.

Tablo 3. 12: Günlük Kullanım Süresine Göre Dijital Bağımlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Kullanım Süresi	n	X	ss			
0-2 saat	45	42,86	12,08			
2-4 saat	88	49,50	15,24			
4-6 saat	145	53,80	13,01			
6+ üzeri saat	115	56,64	17,12			
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	N2
Gruplar arası	7187,549	3	2395,850	11,033	,000	0.078
Gruplar içi	84472,176	389	217,152			
Toplam	91659,725	392				

Katılımcıların dijital bağımlılık puanlarının günlük kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, günlük kullanım süresi grupları arasında dijital bağımlılık puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($F(3, 389) = 11,033$; $p < .001$). Bu bulgu, günlük kullanım süresinin dijital bağımlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğü incelendiğinde günlük kullanım süresinin dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin orta düzeyde olduğu görülmektedir ($\eta^2 = ,078$).

Tablo 3. 13: Günlük Kullanım Süresine Göre Dijital Bağımlılık Puanlarına İlişkin Games-Howell Post Hoc Testi Sonuçları

Karşılaştırma	Ortalama Farkı (X fark)	p
0-2 saat – 2-4 saat	-6,63	.036
0-2 saat – 4-6 saat	-10,94	< .001
0-2 saat – 6 saat ve üzeri	-13,78	< .001
2-4 saat – 6 saat ve üzeri	-7,14	.011

Not. Yalnızca istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tabloya dâhil edilmiştir.

Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve varyansların homojen olmadığı belirlenmiştir ($F(3, 389) = 3,239$; $p = .022$). Bu nedenle gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesinde Games-Howell post hoc testi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre günlük kullanım süresi 0-2 saat olan öğrencilerin dijital bağımlılık puanlarının, 2-4 saat, 4-6 saat ve 6 saat ve üzeri kullanım süresine sahip öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p < .05$). Ayrıca günlük kullanım süresi 6 saat ve üzeri olan öğrencilerin dijital bağımlılık puanlarının, 2-4 saat kullanım süresine sahip öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p < .05$).

Tablo 3. 14: Günlük Kullanım Süresine Göre Sosyal Kaygı Puanlarının ANOVA Sonuçları

Kullanım Süresi	n	X	ss		
0-2 saat	45	28,28	9,46		
2-4 saat	88	28,45	8,50		
4-6 saat	145	31,16	8,61		
6+ üzeri saat	115	30,03	10,36		
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	534,978	3	178,326	2,090	,101
Gruplar içi	33184,951	389	85,308		
Toplam	33719,929	392			

Katılımcıların sosyal kaygı puanlarının günlük kullanım süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, günlük kullanım süresi grupları arasında sosyal kaygı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($F(3, 389) = 2,090$; $p = .101$). Bu bulgu, günlük kullanım süresinin sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

3.6. Cihaz Türüne Göre Bulgular

Tablo 3. 15: Cihaz Türüne Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarının ANOVA Sonuçları

Cihaz Türü	n	X	ss		
iOS	161	58,62	12,75		
Android	211	58,03	12,66		
Diğer	21	51,71	8,03		
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	892,032	2	446,016	2,850	,059
Gruplar içi	61031,622	390	156,491		
Toplam	61923,654	392			

Katılımcıların algılanan sosyal destek puanlarının cihaz türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, cihaz türü grupları arasında algılanan sosyal destek puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($F(2, 390) = 2,850$; $p = .059$). Bu bulgu, kullanılan cihaz türünün algılanan sosyal destek düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 3. 16: Cihaz Türüne Göre Dijital Bağımlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Cihaz Türü	n	X	ss		
iOS	161	54,06	15,17		
Android	211	51,25	15,41		
Diğer	21	51,52	14,54		
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	736,928	2	368,464	1,580	,207
Gruplar içi	90922,797	390	233,135		
Toplam	91659,725	392			

Katılımcıların dijital bağımlılık puanlarının cihaz türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, cihaz türü grupları arasında dijital bağımlılık puanları açısından

istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($F(2, 390) = 1,580$; $p = .207$). Bu bulgu, kullanılan cihaz türünün dijital bağımlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 3. 17: Cihaz Türüne Göre Sosyal Kaygı Puanlarının ANOVA Sonuçları

Cihaz Türü	n	X	ss		
iOS	161	30,65	9,73		
Android	211	29,22	9,01		
Diğer	21	30,90	8,03		
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	209,067	2	104,533	1,217	,297
Gruplar içi	33510,862	390	85,925		
Toplam	33719,929	392			

Katılımcıların sosyal kaygı puanlarının cihaz türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, cihaz türü grupları arasında sosyal kaygı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($F(2, 390) = 1,217$; $p = .297$). Bu bulgu, kullanılan cihaz türünün sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 3. 18: Baba Eğitim Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarının ANOVA Sonuçları

Baba Eğitim Durumu	n	X	ss			
Okur-yazar	8	51,62	8,73			
İlkokul	83	59,68	12,95			
Ortaokul	77	59,29	13,42			
Lise	125	55,36	11,74			
Üniversite	87	59,94	12,28			
Yüksek lisans	13	54,07	12,10			
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	N2
Gruplar arası	2089,358	5	417,872	2,703	,020	.034
Gruplar içi	59834,296	387	154,611			
Toplam	61923,654	392				

Katılımcıların algılanan sosyal destek puanlarının eğitim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, eğitim düzeyi grupları arasında algılanan sosyal destek puanları

açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($F(5,387) = 2,703$; $p = .020$). Bu bulgu, eğitim düzeyinin algılanan sosyal destek düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğü incelendiğinde eğitim düzeyinin algılanan sosyal destek üzerindeki etkisinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir ($\eta^2 = ,034$).

Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiştir. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiştir ($F(5, 387) = 0,803$; $p = .548$). Bu nedenle gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesinde Tukey HSD post hoc testi kullanılmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD post hoc testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ikili farklılık saptanmamıştır ($p > .05$).

3.7. Baba Eğitim Durumuna Göre Bulgular

Tablo 3. 19: Baba Eğitim Durumuna Göre Dijital Bağımlılık Düzeylerinin ANOVA Sonuçları

Baba Eğitim Durumu	n	X	SS		
Okur-yazar	8	64,37	13,79		
İlkokul	83	51,57	15,97		
Ortaokul	77	51,57	16,32		
Lise	125	53,56	14,67		
Üniversite	87	50,49	14,82		
Yüksek lisans	13	57,38	11,06		
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	2063,128	5	412,626	1,782	,115
Gruplar içi	89596,597	387	231,516		
Toplam	91659,725	392			

Katılımcıların dijital bağımlılık puanlarının baba eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, baba eğitim durumu grupları arasında dijital bağımlılık puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($F(5,387)=1,782$; $p=.115$). Bu bulgu, baba eğitim durumunun öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını göstermektedir.

Tablo 3. 20: Baba Eğitim Durumuna Göre Sosyal Kaygı Toplam Puanlarının ANOVA Sonuçları

Baba Eğitim Durumu	n	X	ss		
Okur-yazar	8	34,37	6,47		
İlkokul	83	28,02	8,43		
Ortaokul	77	30,40	10,01		
Lise	125	30,80	9,46		
Üniversite	87	28,71	8,85		
Yüksek lisans	13	35,38	9,25		
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p
Gruplar arası	1086,689	5	217,338	2,577	,026
Gruplar içi	32633,239	387	84,324		
Toplam	33719,929	392			

Katılımcıların sosyal kaygı puanlarının baba eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, baba eğitim durumu grupları arasında sosyal kaygı puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($F(5,387)=2,577$; $p=.026$). Bu bulgu, baba eğitim durumunun sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğü incelendiğinde baba eğitim durumunun sosyal kaygı üzerindeki etkisinin düşük düzeyde olduğu görülmüştür ($\eta^2=.032$).

Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve varyansların homojen olduğu belirlenmiştir ($F(5,387)=0,698$; $p=.625$). Bu nedenle gruplar arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey HSD post hoc testi uygulanmıştır.

Anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD post hoc testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ikili farklılık saptanmamıştır ($p>.05$).

3.8. Anne Eğitim Durumuna Göre Bulgular

Tablo 3. 21: Anne Eğitim Durumuna Göre Algılanan Sosyal Destek Puanlarının ANOVA Sonuçları

Anne Eğitim Durumu	n	X	ss			
Okur-yazar	31	50,32	13,29			
İlkokul	135	59,87	11,96			
Ortaokul	72	59,81	12,14			
Lise	107	57,13	12,14			
Üniversite	45	56,73	13,57			
Yüksek lisans	3	52,00	14,52			
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	N2
Gruplar arası	2795,774	5	559,155	3,660	,003	.045
Gruplar içi	59127,879	387	152,785			
Toplam	61923,654	392				

Katılımcıların algılanan sosyal destek puanlarının anne eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonuçları, anne eğitim durumu grupları arasında algılanan sosyal destek puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir ($F(5,387)=3,660$; $p=.003$). Bu bulgu, anne eğitim durumunun algılanan sosyal destek düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir.

Etki büyüklüğü incelendiğinde anne eğitim durumunun algılanan sosyal destek üzerindeki etkisinin düşük düzeyde olduğu görülmektedir ($\eta^2=.045$).

Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve varyansların homojen olduğu belirlenmiştir ($F(5,387)=0,644$; $p=.666$). Bu nedenle gruplar arasındaki farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey HSD post hoc testi uygulanmıştır.

Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD post hoc testi sonucunda, anne eğitim düzeyi okur-yazar olan katılımcıların algılanan sosyal destek puanlarının, anne eğitim düzeyi ilkokul ($p=.002$) ve ortaokul ($p=.005$) olan katılımcıların puanlarından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Diğer grup karşılaştırmalarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 3. 22: Anne Eğitim Durumuna Göre Dijital Bağımlılık Puanlarının ANOVA Sonuçları

Anne Eğitim Durumu	n	X	ss			
Okur-yazar	31	58,06	14,13			
İlkokul	135	54,08	14,56			
Ortaokul	72	47,59	15,91			
Lise	107	52,53	14,84			
Üniversite	45	51,28	16,74			
Yüksek lisans	3	48,00	14,17			
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	N2
Gruplar arası	3152,551	5	630,510	2,757	,018	.034
Gruplar içi	88507,174	387	228,701			
Toplam	91659,725	392				

Katılımcıların dijital bağımlılık puanlarının anne eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Analiz sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(5,387)=2,757$; $p=,018$). Bu bulgu, anne eğitim durumunun dijital bağımlılık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir.

Etki büyüklüğü incelendiğinde anne eğitim durumunun dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin küçük düzeyde olduğu görülmüştür ($\eta^2 = ,034$). Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiştir. Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiştir (Levene = 0,736; $p = ,597 > ,05$). Bu nedenle gruplar arası karşılaştırmalarda Tukey HSD post hoc testi kullanılmıştır. Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, annesi okur-yazar olan öğrencilerin dijital bağımlılık puanları, annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir ($p = ,017$). Ayrıca annesi ilkokul mezunu olan öğrencilerin dijital bağımlılık puanları da annesi ortaokul mezunu olan öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir ($p = ,041$). Diğer grup karşılaştırmalarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 3. 23: Anne Eğitim Durumuna Göre Sosyal Kaygı Puanlarının ANOVA Sonuçları

Anne Eğitim Durumu	n	X	ss			
Okur-yazar	31	31,96	8,53			
İlkokul	135	30,99	9,13			
Ortaokul	72	26,97	9,14			
Lise	107	30,18	9,58			
Üniversite	45	29,08	8,84			
Yüksek lisans	3	31,33	11,93			
Varyans Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	N2
Gruplar arası	955,451	5	191,090	2,257	,048	.028
Gruplar içi	32764,478	387	84,663			
Toplam	33719,929	392				

Katılımcıların sosyal kaygı puanlarının anne eğitim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($F(5,387)=2,257$; $p=,048$). Bu bulgu, anne eğitim durumunun sosyal kaygı düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğü incelendiğinde anne eğitim durumunun sosyal kaygı üzerindeki etkisinin küçük düzeyde olduğu görülmüştür ($\eta^2=,028$). Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve varyansların homojen olduğu belirlenmiştir (Levene = 0,537; $p = ,749$). Bu nedenle gruplar arasındaki farklılıkların belirlenmesinde Tukey HSD post hoc testi kullanılmıştır.

Tukey HSD testi sonuçlarına göre yalnızca annesi ilkokul mezunu olan öğrenciler ile annesi ortaokul mezunu olan öğrenciler arasında sosyal kaygı puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=.035$). Diğer anne eğitim düzeyleri arasındaki karşılaştırmalarda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>.05$)

3.9. Baba Çalışma Durumuna Göre Bulgular

Tablo 3. 24: Baba Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Ölçek	Baba çalışma durumu	n	X	ss	t	p	sd
ASDT	Çalışıyor	307	58,12	12,43	,552	,581	391
	Çalışmıyor	86	57,27				
DBT	Çalışıyor	307	51,87	15,11	-1,333	,183	391
	Çalışmıyor	86	54,36	15,84			
SKT	Çalışıyor	307	29,75	9,51	-,588	,557	391
	Çalışmıyor	86	30,41				

Baba çalışma durumuna göre algılanan sosyal destek, dijital bağımlılık ve sosyal kaygı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz öncesinde Levene testi sonuçları incelenmiş ve tüm değişkenler için varyansların homojen olduğu belirlenmiştir ($p > .05$).

Analiz sonuçlarına göre baba çalışma durumuna göre algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(391)=0,552$; $p>.05$). Benzer şekilde dijital bağımlılık puanları ($t(391)=-1,333$; $p>.05$) ve sosyal kaygı puanları ($t(391)=-0,588$; $p>.05$) açısından da gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Elde edilen bulgular, baba çalışma durumunun öğrencilerin algılanan sosyal destek, dijital bağımlılık ve sosyal kaygı düzeyleri üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

3.10. Anne Çalışma Durumuna Göre Bulgular

Tablo 3. 25: Anne Çalışma Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Ölçek	Anne çalışma durumu	n	X	ss	t	p
ASDT	Çalışıyor	105	56,51	11,98	-1,361	,174
	Çalışmıyor	288	58,46	12,75		
DBT	Çalışıyor	105	54,11	15,65	1,328	,185
	Çalışmıyor	288	51,80	15,13		
SKT	Çalışıyor	105	31,00	9,15	1,424	,155
	Çalışmıyor	288	29,49	9,30		

Anne çalışma durumuna göre algılanan sosyal destek, dijital bağımlılık ve sosyal kaygı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi yapılmıştır. Analiz öncesinde Levene testi sonuçları incelenmiş ve tüm değişkenler için varyansların homojen olduğu belirlenmiştir ($p > .05$).

Analiz sonuçlarına göre anne çalışma durumuna göre algılanan sosyal destek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($t(391)=-1,361$; $p>.05$). Benzer şekilde dijital bağımlılık puanları ($t(391)=1,328$; $p>.05$) ve sosyal kaygı puanları ($t(391)=1,424$; $p>.05$) açısından da gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

3.11. Dijital Bağımlılığın Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 3. 26: Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Kaygının Dijital Bağımlılığı Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sabit	29,137	4,400	-	6,623	.000
Algılanan Sosyal Destek	-,048	,054	-,040	-,886	.376
Sosyal Kaygı	,872	,074	,529	11,847	.000

Model Özeti: $R = ,542$ $R^2 = ,294$ Düzeltilmiş $R^2 = ,290$ ANOVA: $F(2, 390) = 81,168$ $p < .001$

Not. Bağımlı değişken: Dijital Bağımlılık.

Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($F(2, 390) = 81,168$; $p < .001$). Model özeti incelendiğinde bağımsız değişkenler ile dijital bağımlılık arasında orta düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($R = ,542$). Algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı değişkenlerinin birlikte dijital bağımlılıktaki toplam varyansın yaklaşık %29'unu açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = ,294$).

Regresyon katsayıları incelendiğinde sosyal kaygının dijital bağımlılığı pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ($\beta = ,529$; $p < .001$). Buna göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça dijital bağımlılık düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Ayrıca sosyal kaygının dijital bağımlılığı açıklamada daha güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Algılanan sosyal desteğin ise dijital bağımlılığı negatif yönde yordadığı görülmekle birlikte, bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($\beta = -.040$; $p > .05$). Bu bulgu, sosyal kaygı değişkeni kontrol edildiğinde algılanan sosyal desteğin dijital bağımlılık üzerindeki etkisinin anlamlı düzeyde olmadığını göstermektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. Dijital Bağımlılık ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = .541$, $p < .01$). Elde edilen bu bulgu H1 hipotezini desteklemektedir. Bulgular, öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça dijital bağımlılık düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Bu sonuç, sosyal kaygı yaşayan bireylerin yüz yüze iletişim ortamlarında olumsuz değerlendirilme korkusu yaşamaları nedeniyle çevrim içi iletişim ortamlarını daha güvenli ve kontrol edilebilir bir seçenek olarak algılayabildiklerini ileri süren çalışmalarla uyumludur (Caplan, 2007; Davis, 2001). Çevrim içi iletişimin bireylere anonimlik sağlaması, iletişim üzerinde daha fazla kontrol hissi oluşturmaya ve sosyal etkileşimi daha az tehdit edici hâle getirmesi, sosyal kaygı düzeyi yüksek bireylerin dijital ortamlara yönelimini artırabilmektedir (Caplan, 2007). Bunun yanında dijital ortamların yoğun ve kontrolsüz kullanımı, yüz yüze sosyal etkileşim fırsatlarını azaltarak sosyal becerilerin gelişimini olumsuz etkileyebilmekte ve sosyal kaygının sürmesine katkıda bulunabilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017; Brand vd., 2019). Bu doğrultuda dijital bağımlılık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin tek yönlü değil, karşılıklı olarak birbirini besleyen döngüsel bir yapıya sahip olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bulgu, alan yazınındaki birçok araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Balcı ve Sarıtaş (2023), ALHarbi ve arkadaşları (2021) ile Bayzan ve Aksakallı (2024) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmalarda da sosyal kaygı ile internet veya dijital bağımlılık arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğu bildirilmiştir. Özellikle ALHarbi ve arkadaşları (2021), 462 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal kaygı düzeyi arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de anlamlı biçimde arttığını ortaya koymuştur. Benzer

şekilde Bayzan ve Aksakallı (2024), geniş örneklem üzerinde yürüttükleri araştırmada sosyal kaygının internet bağımlılığının önemli yordayıcılarından biri olduğunu bildirmiştir. Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, sosyal kaygının dijital bağımlılığın gelişiminde önemli bir psikolojik risk faktörü olduğu söylenebilir.

Buna karşın mevcut araştırmanın bulguları, Arslan ve Bardakçı (2021) tarafından elde edilen sonuçlarla tam olarak örtüşmemektedir. Arslan ve Bardakçı (2021), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada dijital bağımlılık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelemelerine rağmen dijital bağımlılığın sosyal kaygıyı anlamlı düzeyde yordamadığını bildirmiştir. Araştırmalar arasındaki bu farklılığın örneklem özellikleri, kullanılan ölçme araçları, araştırmanın yürütüldüğü dönem ve dijital bağımlılığın değerlendirilme biçimindeki farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ayrıca son yıllarda sosyal medya kullanım alışkanlıklarının değişmesi, mobil teknolojilere erişimin kolaylaşması ve dijital platformların günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi de bu farklı sonuçların ortaya çıkmasına katkıda bulunmuş olabilir (Brand vd., 2019).

Sonuç olarak bu araştırma, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığın yalnızca teknoloji kullanım alışkanlıklarıyla açıklanamayacağını, sosyal kaygı gibi psikolojik değişkenlerin de bu süreçte önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, problemli dijital kullanımın gelişiminde bireysel psikolojik özelliklerin belirleyici olduğunu vurgulayan I-PACE (Interaction of Person–Affect–Cognition–Execution) modeliyle uyumludur (Brand vd., 2019). Bu doğrultuda üniversitelerde dijital bağımlılığı önlemeye yönelik müdahalelerde yalnızca ekran süresini azaltmaya odaklanmak yerine, öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya, yüz yüze iletişim becerilerini geliştirmeye ve psikolojik uyumlarını güçlendirmeye yönelik psikoeğitsel programların da planlanmasının daha etkili olabileceği değerlendirilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017; Brand vd., 2019).

4.2. Algılanan Sosyal Destek ve Dijital Bağımlılık Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile dijital bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönlü, düşük düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -.199$, $p < .01$). Elde edilen bu bulgu

H2 hipotezini desteklemektedir. Sonuçlar, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek arttıkça dijital bağımlılık düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Algılanan sosyal destek; bireyin aile, arkadaş ve diğer önemli kişiler tarafından sevildiğini, değer verildiğini ve gerektiğinde yardım alabileceğini hissetmesini ifade etmektedir. Sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal ve duygusal gereksinimlerini gerçek yaşam ilişkileri aracılığıyla karşılayabilmeleri, dijital ortamlara aşırı yönelme gereksinimini azaltabilmektedir. Bu yönüyle değerlendirildiğinde sosyal desteğin, problemli dijital kullanım davranışlarına karşı koruyucu bir psikososyal kaynak olduğu söylenebilir. Bu yorum, sosyal desteğin stresin olumsuz etkilerini azaltarak bireyin psikolojik uyumunu güçlendirdiğini ileri süren Tampon Modeli ile de uyumludur (Cohen ve Wills, 1985).

Araştırmada elde edilen bulgu, alan yazınındaki birçok araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Kara (2023) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada algılanan sosyal destek ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunduğu, algılanan sosyal destek arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Kavaklı ve Yalçın (2019), internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ve algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğini bildirmiştir. Karaca (2023) ise algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe internet bağımlılığı düzeyinin azaldığını ortaya koymuştur. Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, algılanan sosyal desteğin bireylerin dijital ortamlara aşırı yönelmesini sınırlandıran önemli bir koruyucu faktör olduğu söylenebilir.

Araştırma bulguları Arslan (2022) ile Müge Küçükcal'ın (2022) elde ettiği sonuçlarla da örtüşmektedir. Arslan (2022), internet bağımlılığı arttıkça algılanan sosyal destek düzeyinin azaldığını belirlerken; Müge Küçükcal (2022), internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu bildirmiştir. Ayrıca Ciminli (2024), teknoloji bağımlılığının bireyin sosyal destek kaynaklarını zayıflatabileceğini ve bunun psikolojik sağlamlığı olumsuz etkileyebileceğini belirtmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, sosyal destek ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkinin karşılıklı olarak birbirini etkileyen dinamik bir yapıya sahip olduğu söylenebilir. Bir yandan güçlü sosyal ilişkiler bireyin dijital ortamlara aşırı yönelimini

azaltırken, diğer yandan dijital bağımlılık davranışlarının artması bireyin gerçek yaşam sosyal ilişkilerini zayıflatarak algıladığı sosyal desteğin azalmasına neden olabilmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma, üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin dijital bağımlılığı azaltabilecek önemli bir psikososyal kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda üniversitelerde yürütülecek önleyici çalışmalarda öğrencilerin aile, arkadaş ve sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini güçlendirmeye yönelik psikoeğitsel programların planlanmasının, dijital bağımlılık riskinin azaltılmasına katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

4.3. Algılanan Sosyal Destek ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmada algılanan sosyal destek ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($r = -.302$, $p <$

$.01$). Bu bulgu H3 hipotezini desteklemektedir. Elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeylerinin azaldığını göstermektedir. Algılanan sosyal destek; bireyin ailesi, arkadaşları ve diğer önemli kişiler tarafından sevildiğini, değer gördüğünü ve gerektiğinde yardım alabileceğini hissetmesini ifade etmektedir. Bu desteğin bireyin stresle başa çıkma kapasitesini artırdığı, kendisini daha güvende hissetmesini sağladığı ve sosyal ortamlarda yaşadığı kaygıyı azaltabildiği belirtilmektedir. Bu değerlendirme, sosyal desteğin stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltarak psikolojik uyumu güçlendirdiğini ileri süren Tampon Modeli ile uyumludur (Cohen ve Wills, 1985).

Araştırmada elde edilen bulgu, alan yazınındaki birçok araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Esra Çebi Genç (2024) tarafından lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen araştırmada algılanan sosyal destek ile sosyal kaygı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, aile ve arkadaş desteği arttıkça sosyal kaygı düzeyinin azaldığı belirlenmiştir. Benzer şekilde Çetinkaya ve Tiryaki Göksu (2026), uluslararası üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu artırdığını ve yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisini önemli ölçüde azalttığını bildirmiştir. Ayrıca Eker, Arkar ve Yıldız (2001), algılanan sosyal desteğin bireyin psikolojik uyumunun önemli belirleyicilerinden biri olduğunu ve güçlü sosyal destek ağlarına sahip bireylerin yaşamın güçlükleriyle daha

etkili başa çıkabildiklerini ifade etmiştir. Bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, algılanan sosyal desteğin bireyin sosyal ilişkilerde kendisini daha güvende hissetmesine katkı sağladığı, olumsuz değerlendirilme korkusunu azalttığı ve buna bağlı olarak sosyal kaygının azalmasında koruyucu bir rol üstlendiği söylenebilir.

Araştırma bulguları, sosyal kaygının yalnızca bireysel özelliklerden kaynaklanmadığını, bireyin içinde bulunduğu sosyal çevrenin niteliğiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle aile ve arkadaşlarından yeterli düzeyde destek gören bireylerin kişilerarası ilişkilerinde daha fazla güven geliştirebildikleri, sosyal ortamlara katılım konusunda daha istekli oldukları ve sosyal etkileşim sırasında daha az kaygı yaşadıkları düşünülmektedir. Buna karşılık sosyal destek yetersizliği, bireyin yalnızlık ve sosyal izolasyon yaşamasına, bu durumun da sosyal kaygının sürmesine katkıda bulunmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerine yönelik koruyucu ve önleyici ruh sağlığı çalışmalarında yalnızca bireysel özelliklere odaklanılması yeterli olmayıp, öğrencilerin aile, arkadaş ve üniversite çevresinden algıladıkları sosyal desteği güçlendirmeye yönelik müdahalelerin de planlanması önem taşımaktadır.

4.4. Demografik Değişkenlere Göre Dijital Bağımlılığın Değerlendirilmesi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, dijital bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, cihaz türü, anne çalışma durumu, baba çalışma durumu ve baba eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Buna karşın günlük dijital cihaz kullanım süresi ile anne eğitim durumuna göre dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Bu bulgular, dijital bağımlılığın demografik özelliklerden çok bireylerin dijital teknoloji kullanım alışkanlıklarıyla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada dijital bağımlılık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemesi, Gülaçtı'nın (2020) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Benzer şekilde Günüş (2009) da cinsiyetin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını bildirmiştir. Buna karşılık Arslan ve Bardakçı (2021), erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Alan yazınında

cinsiyete ilişkin farklı sonuçların bulunması, dijital bağımlılığın yalnızca cinsiyet gibi demografik özelliklerle açıklanamayacağını; örneklem özellikleri, dijital teknolojilerin kullanım amaçları, yaş grupları ve sosyokültürel farklılıklar gibi değişkenlerin de bu ilişki üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada günlük dijital cihaz kullanım süresi arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. Bu bulgu, Gülaçtı (2020), Balcı ve Sarıtaş (2023) ile Canoğulları'nın (2014) araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Söz konusu araştırmalarda dijital ortamlarda geçirilen sürenin artmasının problemleri internet ve dijital bağımlılık davranışlarını artırdığı belirtilmiştir. Dijital cihazlarla geçirilen sürenin artması; bireylerin günlük yaşam etkinliklerinin önemli bir bölümünü çevrim içi ortamlarda sürdürmelerine, zaman yönetiminde güçlük yaşamalarına ve zamanla kontrolsüz kullanım alışkanlıkları geliştirmelerine neden olabilmektedir. Bu nedenle günlük kullanım süresi, dijital bağımlılığın gelişiminde önemli davranışsal göstergelerden biri olarak değerlendirilmektedir.

Araştırmada anne eğitim durumuna göre dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunması, Arslan (2019), Arslan ve arkadaşları (2015) ile Gökçearsan ve Durakoğlu'nun (2014) elde ettiği bulgularla benzerlik göstermektedir. Buna karşın Günüş (2009), anne eğitim durumunun internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını bildirmiştir. Alan yazınındaki bu farklılıklar, ebeveyn eğitim düzeyinin tek başına dijital bağımlılığı açıklayan bir değişken olmadığını göstermektedir. Bununla birlikte eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarının dijital teknolojilere daha erken yaşlarda erişebilmesi, teknolojik araçlara ulaşım olanaklarının artması ve teknoloji kullanımına yönelik aile tutumlarının farklılaşması, elde edilen bulgunun olası açıklamaları arasında değerlendirilebilir.

Araştırmada cihaz türü, baba eğitim durumu ile anne ve baba çalışma durumuna göre dijital bağımlılık düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Alan yazını incelendiğinde bu değişkenlere ilişkin araştırmaların sınırlı olduğu ve elde edilen bulguların tutarlılık göstermediği görülmektedir. Bu durum, söz konusu demografik değişkenlerin dijital bağımlılığı açıklamada tek başına belirleyici olmadığını düşündürmektedir. Dijital bağımlılığın ortaya çıkmasında bireysel psikolojik özellikler,

dijital teknolojileri kullanım amacı, kullanım süresi ve çevresel etkenlerin demografik özelliklere kıyasla daha belirleyici olabileceği değerlendirilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığın demografik özelliklerden çok bireylerin dijital teknolojileri kullanma biçimiyle ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle günlük dijital cihaz kullanım süresinin dijital bağımlılık açısından önemli bir risk göstergesi olduğu, buna karşılık birçok demografik değişkenin tek başına belirleyici olmadığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda dijital bağımlılığın önlenmesine yönelik çalışmalarda yalnızca demografik özelliklere odaklanmak yerine, öğrencilerin bilinçli teknoloji kullanımı, zaman yönetimi becerileri ve sağlıklı dijital kullanım alışkanlıklarını geliştirmeye yönelik koruyucu ve önleyici uygulamalara ağırlık verilmesinin daha etkili olacağı düşünülmektedir.

4.5. Demografik Değişkenlere Göre Sosyal Kaygının Değerlendirilmesi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sosyal kaygı düzeylerinin cinsiyet, cihaz türü, günlük dijital cihaz kullanım süresi ile anne ve baba çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Buna karşılık anne ve baba eğitim durumuna göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Bu sonuçlar, sosyal kaygının yalnızca bireyin demografik özellikleriyle açıklanamayacağını, aile yapısı ve psikososyal çevre gibi değişkenlerden de etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada sosyal kaygı düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemesi, Ümmet'in (2007) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmanın bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Söz konusu araştırmada da sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Buna karşılık Çağlar, Dinçyürek ve Arsan (2012), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada sosyal kaygının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiğini bildirmiştir. Alan yazınındaki bu farklı sonuçlar, sosyal kaygının cinsiyetten ziyade bireyin yetiştiği sosyal çevre, kültürel yapı, kişilik özellikleri ve yaşam deneyimleri gibi çok sayıda değişkenin etkileşimiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir yapı olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmada anne ve baba eğitim durumuna göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunması, Ümmet (2007) tarafından elde edilen bulgularla paralellik

göstermektedir. Ümmet (2007), üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerinin hem anne hem de baba eğitim düzeyine göre anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Çağlar, Dinçyürek ve Arsan (2012), anne eğitim düzeyinin öğrencilerin sosyal kaygısının çeşitli alt boyutlarında anlamlı farklılık oluşturduğunu belirlemiştir. Buna karşın aynı araştırmada baba eğitim düzeyinin sosyal kaygının bazı alt boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı bildirilmiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, ebeveyn eğitim düzeyinin sosyal kaygı üzerindeki etkisinin doğrudan değil, aile içi iletişim, çocuk yetiştirme tutumları, sosyal destek olanakları ve çocuğa sunulan gelişim fırsatları gibi değişkenler aracılığıyla ortaya çıkabileceği söylenebilir.

Araştırmada cihaz türü, günlük dijital cihaz kullanım süresi ile anne ve baba çalışma durumuna göre sosyal kaygı düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Alan yazını incelendiğinde bu değişkenlerle sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan araştırmaların sınırlı olduğu ve elde edilen bulguların tutarlılık göstermediği görülmektedir. Bu durum, söz konusu demografik değişkenlerin sosyal kaygının ortaya çıkışında tek başına belirleyici olmadığını düşündürmektedir. Nitekim sosyal kaygının bireyin bilişsel değerlendirmeleri, kişilerarası yaşantıları, algıladığı sosyal destek ve aile ortamı gibi psikososyal değişkenlerle daha güçlü ilişki gösterdiği belirtilmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde araştırma bulguları, sosyal kaygının demografik özelliklerden çok bireyin aile ortamı, psikososyal özellikleri ve sosyal ilişkileriyle bağlantılı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle ebeveyn eğitim düzeyine ilişkin bulgular, aile ortamının ve ebeveynlerin çocuklarına sundukları sosyal ve duygusal kaynakların sosyal kaygının şekillenmesinde önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının değerlendirilmesinde yalnızca demografik değişkenlere odaklanılması yeterli olmayıp, aile ilişkileri, algılanan sosyal destek ve bireysel psikolojik özelliklerin birlikte ele alınmasının daha bütüncül bir yaklaşım sağlayacağı değerlendirilmektedir.

4.6. Demografik Değişkenlere Göre Algılanan Sosyal Desteğin Değerlendirilmesi

Araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bulgular, algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyet, anne ve baba çalışma durumu, cihaz türü ve günlük kullanım süresi gibi değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını göstermiştir. Bu sonuç, öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin söz konusu demografik özelliklerden bağımsız olarak şekillenebileceğini düşündürmektedir.

Buna karşılık anne ve baba eğitim durumuna göre algılanan sosyal destek düzeylerinde anlamlı farklılıklar belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu, ebeveynlerin eğitim düzeyinin bireyin sosyal çevresiyle kurduğu ilişkiler ve destek kaynaklarını değerlendirme biçimi üzerinde etkili olabileceğine işaret etmektedir. Eğitim düzeyi yüksek ebeveynlerin çocuklarıyla daha etkili iletişim kurabilmeleri, duygusal destek sağlayabilmeleri ve sosyal kaynaklara erişim konusunda daha fazla rehberlik edebilmeleri, algılanan sosyal destek düzeylerinin farklılaşmasında etkili olabilir.

Araştırmada algılanan sosyal destek düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu bulgu, Ateş'in (2011) ortaöğretim öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Ateş (2011), öğrencilerin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığını belirlemiştir. Bu durum, algılanan sosyal desteğin cinsiyetten ziyade bireyin sosyal çevresi ve ilişkilerinin niteliğiyle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırma bulguları algılanan sosyal desteğin demografik değişkenlerden çok bireyin ailesi ve sosyal çevresiyle kurduğu ilişkilerin niteliğiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bu durum, sosyal desteğin yalnızca bireyin sahip olduğu sosyal kaynaklarla değil, aynı zamanda bu kaynakları nasıl değerlendirdiği ve algıladığıyla da ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

4.7. Sosyal Destek ve Sosyal Kaygının Dijital Bağımlılığı Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı tarafından ne ölçüde yordandığı incelenmiştir. Yapılan

çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, algılanan sosyal destek ve sosyal kaygı değişkenlerinin birlikte dijital bağımlılıktaki toplam varyansın yaklaşık %29'unu açıkladığını göstermektedir. Bu sonuç, dijital bağımlılığın yalnızca teknoloji kullanımına ilişkin davranışsal özelliklerle değil, bireyin psikososyal özellikleriyle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre sosyal kaygının dijital bağımlılığı pozitif yönde ve anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal kaygı düzeyi arttıkça dijital bağımlılık düzeyinin de arttığını göstermektedir. Elde edilen sonuç, Balcı ve Sarıtaş'ın (2023) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Araştırmacılar, sosyal kaygının dijital bağımlılığı anlamlı düzeyde yordadığını ve dijital cihaz kullanım süresinin bu ilişkide kısmi aracı rol üstlendiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde ALHarbi ve arkadaşları (2021), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada sosyal kaygının internet bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olduğunu bildirmiştir. Güncel uluslararası araştırmalar da bu bulguyu desteklemektedir. Chen ve Zhang (2024), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri yapısal eşitlik modeli analizinde kaygının internet bağımlılığını anlamlı biçimde yordadığını ve bu ilişkinin öz denetim gibi psikolojik değişkenlerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Ayrıca Öztekin ve arkadaşları (2024), sosyal kaygının internet bağımlılığı üzerindeki etkisinde yalnızlık ve ruminasyonun seri aracılık rolü üstlendiğini belirlemiştir. Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde sosyal kaygının dijital bağımlılık açısından güçlü bir psikolojik risk faktörü olduğu söylenebilir.

Sosyal kaygının dijital bağımlılığı anlamlı biçimde yordaması, sosyal kaygı yaşayan bireylerin yüz yüze sosyal etkileşimlerden kaçınma eğiliminde olmalarıyla açıklanabilir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek bireyler, çevrim içi ortamları yüz yüze iletişime kıyasla daha güvenli, daha kontrollü ve daha az tehdit edici olarak algılayabilmektedir. Bu durum bireylerin sosyal ihtiyaçlarını giderek daha fazla dijital ortamlar aracılığıyla karşılamalarına ve zamanla problemlili dijital kullanım davranışları geliştirmelerine neden olabilmektedir. Dolayısıyla dijital ortamlar kısa vadede sosyal kaygının oluşturduğu baskıyı azaltan bir kaçış alanı sunarken, uzun vadede dijital bağımlılık riskini artırabilmektedir.

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri ise algılanan sosyal desteğin dijital bağımlılığı anlamlı düzeyde yordamamasıdır. Korelasyon analizinde algılanan sosyal

destek ile dijital bağımlılık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmasına rağmen, çoklu regresyon analizinde sosyal kaygı değişkeni modele dâhil edildiğinde algılanan sosyal desteğin yordayıcı etkisinin anlamlılığını kaybettiği görülmüştür. Bu durum, algılanan sosyal desteğin dijital bağımlılık üzerinde doğrudan bir etkiden çok, sosyal kaygı gibi psikolojik süreçlerle birlikte işleyen dolaylı bir etkiye sahip olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim Kavaklı ve Yalçın (2019), algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığı ile algılanan stres arasındaki ilişkide önemli bir rol oynadığını belirtirken, Kara (2023) ise algılanan sosyal destek ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide kişilerarası problem çözme becerilerinin etkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Chen ve Zhang (2024), sosyal desteğin internet bağımlılığı üzerindeki etkisinin öz denetim ve kaygı gibi psikolojik değişkenlerle birlikte değerlendirildiğinde daha anlamlı hâle geldiğini belirtmiştir. Bu bulgular, algılanan sosyal desteğin dijital bağımlılığı tek başına açıklayan bir değişken olmaktan ziyade, farklı psikolojik mekanizmalar aracılığıyla etkisini gösteren koruyucu bir faktör olabileceğini düşündürmektedir. Genel olarak değerlendirildiğinde araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığın açıklanmasında sosyal kaygının algılanan sosyal desteğe kıyasla daha güçlü bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, dijital bağımlılığın önlenmesine yönelik müdahalelerde yalnızca bireylerin sosyal destek kaynaklarını artırmanın yeterli olmayabileceğini, aynı zamanda sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik psikoeğitsel uygulamalara, kişilerarası iletişim becerilerini geliştiren programlara ve yüz yüze sosyal etkileşimi destekleyen önleyici çalışmalara da yer verilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca algılanan sosyal desteğin regresyon analizinde anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmaması, bu değişkenin etkisinin sosyal kaygı, yalnızlık, psikolojik dayanıklılık veya kişilerarası beceriler gibi farklı psikolojik değişkenler aracılığıyla ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda gelecekte yapılacak araştırmalarda yapısal eşitlik modeli ile aracılık ve düzenleyicilik analizlerinin kullanılması, dijital bağımlılığın psikososyal belirleyicilerinin daha kapsamlı biçimde açıklanmasına katkı sağlayacaktır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiş; söz konusu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve algılanan sosyal destek ile sosyal kaygının dijital bağımlılığı yordama düzeyi değerlendirilmiştir.

Araştırma bulguları, dijital bağımlılık ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Buna göre öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri arttıkça dijital bağımlılık düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir. Ayrıca algılanan sosyal destek ile dijital bağımlılık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu, algılanan sosyal destek düzeyi yükseldikçe dijital bağımlılık düzeyinin azaldığı saptanmıştır. Benzer şekilde algılanan sosyal destek ile sosyal kaygı arasında da negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuş; sosyal destek düzeyi arttıkça sosyal kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür.

Demografik değişkenlere ilişkin analizler incelendiğinde, dijital bağımlılık düzeylerinin günlük kullanım süresi ve anne eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı, buna karşılık cinsiyet, anne ve baba çalışma durumu, cihaz türü ve baba eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Sosyal kaygı düzeylerinin anne ve baba eğitim durumuna göre farklılaştığı, diğer demografik değişkenler açısından ise anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek düzeylerinin de anne ve baba eğitim durumuna göre anlamlı biçimde farklılaştığı, diğer demografik değişkenlere göre ise farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, algılanan sosyal destek ve sosyal kaygının birlikte dijital bağımlılığı anlamlı düzeyde yordamasıdır. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda oluşturulan modelin anlamlı olduğu ve dijital bağımlılıktaki varyansın yaklaşık üçte birini açıkladığı belirlenmiştir. Modelde sosyal kaygının dijital bağımlılığın anlamlı ve güçlü bir yordayıcısı olduğu görülürken, algılanan sosyal desteğin regresyon modelinde bağımsız bir yordayıcı olarak anlamlı katkı sağlamadığı saptanmıştır.

Genel olarak değerlendirildiğinde araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılığın yalnızca teknoloji kullanımına ilişkin bir davranış örüntüsü olmadığını; aynı zamanda bireyin psikolojik ve sosyal özellikleriyle yakından ilişkili çok

boyutlu bir yapı olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle sosyal kaygının dijital bağımlılık üzerindeki belirleyici rolü dikkate alındığında, dijital bağımlılığın önlenmesine yönelik çalışmaların yalnızca teknoloji kullanımını sınırlandırmaya odaklanmaması, aynı zamanda öğrencilerin psikososyal gereksinimlerini desteklemeyi hedeflemesi gerektiği düşünülmektedir.

Öneriler

- Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda uygulayıcılara ve gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.
- Araştırmada sosyal kaygının dijital bağımlılığın önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle üniversitelerde öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik psikoeğitim programları, grup rehberliği çalışmaları ve psikolojik danışma hizmetleri yaygınlaştırılabilir.
- Algılanan sosyal destek ile dijital bağımlılık ve sosyal kaygı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu doğrultuda öğrencilerin aile, arkadaş ve sosyal çevreleriyle olan ilişkilerini güçlendirmeye yönelik sosyal destek programları ve sosyal etkinlikler artırılabilir.
- Günlük dijital cihaz kullanım süresinin dijital bağımlılık üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu belirlenmiştir. Bu nedenle öğrencilerin bilinçli teknoloji kullanımı konusunda farkındalıklarını artırmaya yönelik eğitimler düzenlenebilir.
- Üniversite öğrencilerinin dijital teknolojileri sağlıklı ve dengeli kullanmalarını desteklemek amacıyla dijital okuryazarlık ve dijital farkındalık çalışmalarına daha fazla yer verilebilir.
- Araştırma yalnızca üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Gelecek araştırmalarda farklı yaş gruplarındaki bireyler, lise öğrencileri veya çalışan yetişkinler üzerinde benzer çalışmalar gerçekleştirilebilir.
- Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Gelecekte yapılacak çalışmalarda nitel veya karma yöntem araştırmaları kullanılarak dijital bağımlılık,

Sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler daha kapsamlı biçimde incelenebilir.

1. Bu araştırmada dijital bağımlılık, sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek değişkenleri ele alınmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda yalnızlık, psikolojik iyi oluş, öz denetim, yaşam doyumu ve benlik saygısı gibi farklı psikososyal değişkenlerin de modele dâhil edilmesi önerilebilir.
2. Araştırmanın farklı üniversitelerde ve farklı sosyokültürel özelliklere sahip örneklemelerde tekrarlanması, elde edilen bulguların genellenebilirliğine katkı sağlayabilir

KAYNAKÇA

- Akgün, A., Gönen, S., & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283–299.
- Akgün, E. ve Benli, G.K. (2019). Okul Öncesi Dönem Çocuklarla Bibliyoterapi: Bir Uygulama Örneği. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 100-111. <https://doi.org/10.18863/pgy.392346>.
- Akkaya, Ç. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve öz-duyarlılık düzeyleri [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Aktaş, F. (2021). Pandemi sürecinde ilköğretim öğrencilerinin dijital bağımlılığına ilişkin öğretmen görüşleri (Tezsiz yüksek lisans projesi). Pamukkale Üniversitesi.
- Akvardar, Y., Çalak, E., Etaner, U., Hürol, C., Sunat, H., Tükel, R., Üçok, A. ve Yücel, B. (2000). *Psikanalitik Kurama Giriş*. Bağlam Yayınları, 2. baskı.
- Aldemir, C., & Avşar, M. N. (2020). Pandemi Döneminde Dijital Vatandaşlık Uygulamaları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 148-169.
- AlHarbi, R. H., AlAteeq, D. A., Alshammari, M. A., Alharbi, A. H., Alenazi, N. S., Almutairi, A. M., & Alrasheedi, A. A. (2021). Internet addiction and its association with social anxiety among university students. *International Journal of Medicine in Developing Countries*, 5(1), 117–122.
- American Psychiatric Association. (1968). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (2nd ed.; DSM-II). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd ed., rev.; DSM-III-R). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.; DSM-IV). American Psychiatric Association.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.; DSM-5). American Psychiatric Association.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2001). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı*. (4. baskı). (DSM-IV-TR). Washington DC, (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.> (2016).03.006.
- Andreassen, C. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2, 175-184.
- Arıcıoğlu, A., & Akdur, R. (2009). Bir üniversitenin eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek. *Kriz Dergisi*, 17(1), 13–26.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Arı, Furkan. (2022). İnternet Bağımlılığının Sonrası: Netlessfobi ve Sanallaşan Kimlik. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 85-96.
- Arslan, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *International E-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41. <https://doi.org/10.31458/iej.600483>

- ARSLAN, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8, 34-58.
- Arslan, S. S. (2022). COVID-19 pandemisi döneminde internet bağımlılığının yalnızlık ve algılanan sosyal destek ile ilişkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi.
- Ateş, B. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile atılganlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Ateş, B. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal destek algılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Dergisi*, 30, 1-16.
- Aydın, S., & Zengin, B. (2008). Yabancı dil öğreniminde kaygı: Bir literatür özeti. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 4(1), 81-94.
- Aydoğdu-Karaaslan, İ. & Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yasar University*, 7(26), 4548 – 4571.
- Aydoğdu-Karaaslan, İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: Ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36), 806-818. <https://doi.org/10.17719/jisr.2015369545>
- Aylaz, R., Kaya, B., Dere, N., Karaca, Z., & Bal, Y. (2007). Sağlık yüksekokulu öğrencileri aras ndaki depresyon sıklığı ve ilişkili etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8, 46-51.
- Aytekin, G. (2017a, Ağustos 10). Dijital oyunlar ve bireyler üzerindeki etkileri. Güvenli Web. <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/dijital-oyunlar-ve-bireyler-uzerindeki-etkileri>.
- Awofala, A. O. A. & Esealuka, A. R. (2021). Nomophobia, smartphone addiction, depression, and anxiety as predictors of internet addiction among nigerian preservice mathematics teachers. *Journal of Informatics and Vocational Education*, 4(3), 107-117. <https://doi.org/10.20961/ijie.v4i2.40021>
- Bacanlı, H. (1999). Sosyal beceri eğitimi. Nobel Yayın Dağıtım.
- Bağcı, H. (2019). Analyzing the Digital Addiction of University Students through Diverse Variables: Example of Vocational School. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 6 (1), 100-109.
- Balcı, Ş. ve Baloğlu, E. (2018). Sosyal Medya Bağımlılığı ile Depresyon Arasındaki İlişki: Üniversite Gençliği Üzerine Bir Saha Araştırması. *Galatasaray İletişim Dergisi*, 29, 210-233.
- Balcı, Ş., & Sarıtaş, H. (2023). Sosyal kaygı düzeyi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide kullanım süresinin aracılık rolü: Üniversite gençliği üzerine bir inceleme. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 1181-1199.
- Bardakçı, S., & Arslan, A. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının Sosyal Kaygı Düzeyleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 899-922.
- Bar-on, M. E. (2000). The effects of television on child health: Implications and recommendations. *Archives of Disease in Childhood*, 83(4), 289-292. <https://doi.org/10.1136/adc.83.4.289>
- Başdaş, Ö. & Özbey, H. (2020). Digital game addiction, obesity, and social anxiety among adolescents. *Archives Psychiatric Nursing*, 34(2), 17-20.
- Başer, Z. (2006). Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi].

- Batıgün, A. D., & Kılıç, N. (2011). İnternet Bağımlılığı ile Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Turkish Journal of Psychology/Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Baydar Çağa, Ö. (2024). İnternet bağımlılığının yordanmasında sosyal destek, sosyal fobi ve sosyal becerinin etkilerinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bayzan, Ş. (2009). Türkiye ve Dünyada internet yasakları ve sansür kavramı ile zararlı içeriğe karşı yaptırım ve uygulamalara genel bir bakış. Akademik Bilişim 2009 Konferansı.
- Bayzan, Ş., & Aksakallı, G. (2024). An investigation of the relationship between university students' internet addiction levels, social anxiety, and communication skills. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 11(1), 85–98. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2024.23058>
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Beck A. T., Emery, G., Greenberg, R. L., (1985). *Anxiety Disorders and Phobias A Cognitive Perspective*. The United States of America: A Division of Harper Collins Publishers.
- Beck, J. W. (1995). *Overcoming social phobia patient self-help guide Theory Book*, Amsterdam, (Elektronik Kitap).
- Beidel, D. C., Turner, S. M., Hamlin, K., Morris, T. L. (2000). Social phobia and anxiety inventory for children (SPAI-C): external and discriminative validity. *Behavior Therapy*, 31(1), 75-87.
- Beidel, D. C., & Turner, S. M. (1998). Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social phobia. *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/10285-000>
- Beyatlı, Ö. (2012). Orta öğretim akademisindeki öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakındoğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Biedel, D. C. (1998). Social anxiety disorder: Etiology and early clinical presentation. *Journal of Clinical Psychiatry*, 59(17), 27-32.
- Bilecik Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü, (2018, Mart 10). Bağımlılık Nedir ve Nelere Bağımlı Olunur? http://bilecikram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/11/01/130586/dosyalar/2018_03/05105559_Baımlılık_Nedir_ve_Nelere_bağımlı_Olunur.pdf.
- Bilgin M, Şahin İ, Togay A. Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve anne-baba ergen ilişkisi. *Eğitim ve Bilim* 2020; 45(202): 263-281.
- Binark, M. & Bayraktutan, G. (2008). *Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyun*. Kalkedon Yayınları.
- Biricik, Z. & Atik, A. (2021). Gelenekselden di ji tale deği şen oyun kavramı ve çocuklarda oluşan di ji tal oyun kültürü. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 445-469.
- Blanco, C., Nissenson, K. ve Liebowitz, M. R. (2001). Social anxiety disorder: recent findings in the areas of epidemiology, etiology, and treatment. *Current Psychiatry Reports*, 3(4). 273-280. <https://doi.org/10.1007/s11920-001-0019-9>
- Bowlby, J. (1988). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. New York: Basic Books.

- Bragazzi, N. L. & Del Puente G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research Behavior Management*, 7, 155-160.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brown, L. H., Silvia, P. J., Myin-Germeys, I., & Kwapil, T. R. (2007). When the need to belong goes wrong: The expression of social anhedonia and social anxiety in daily life. *Psychological Science*, 18(9), 778–782.
- Brunello N, den Boer JA, Judd LL, Kasper S, Kelsey JE, Lader M, et al. (2000). Social phobia: Diagnosis and epidemiology, neurobiology and pharmacology, comorbidity and treatment. *J Affect Disord*, 60, 61-74.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F., 2017, *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Cabral, J. (2011). Is generation y addicted to social media? *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, 2(1), 5-14.
- Canogulları, Ö. (2014). İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik.
- Can, A. (2017). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi (5. baskı). Pegem Akademi.
- Can, F., & Bozgün, K. (2021). Sosyal kaygı ölçeği kısa formunun Türkçeye uyarlanarak psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 156-168.
- Can, H. C. & Demir, G. T. (2020). Sporcuların ve e-spor oyuncularının dijital oyun bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeyleri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 364-384. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.770600>
- Caplan, G. (1974). Support systems and community mental health: Lectures on concept development. Behavioral publications.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 234-242.
- Cava, M. J., Murgui, S., Musitu, G. (2008). Diferencias en factores de proteccio'n del consumo de sustancias en la adolescencia temprana y media. *Psicothema*, 20, 389-395.
- Ceran, S. Ö. (2010). İşgörenlerde algılanan sosyal destek ile mesleki tükenmişlik ve iş doyumunu ilişkisinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Chen, M., & Zhang, X. (2024). Factors influencing internet addiction among university students: The mediating roles of self-control and anxiety. *Acta Psychologica*, 250, Article 104535. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104535>
- Chen, X., Rubin, K. H., & Li, B. (1995). Social and school adjustment of shy and aggressive children in China. *Development and Psychopathology*, 7, 337–349.

- Ciminli, A. (2024). Ergenlerde psikolojik sağlamlık, teknoloji bağımlılığı ve boş zaman yönetimi arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Buca Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 62, 2730–2745. <https://doi.org/10.53444/bucaefd.1440820>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). Guilford Press.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1999). Temperament: A new paradigm for trait psychology. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 399–423). The Guilford Press.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S. E., & Syme, S. I. (1985). *Social support and health*. Academic press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Çağlar, M., Dinçyürek, S., & Arsan, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygılarının analizi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 43, 106–116.
- Çakır, Y., & Palabıykoğlu, R. (1997). Gençlerde Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15–24.
- Çakmak, V. (2018). İletişim kaygısı ve sosyal medya. Eğitim Yayınevi.
- Çankaya, B. (2007). Lise I. ve II. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygısının bazı değişkenlere göre incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Çebi Genç, E. (2024). Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek düzeyinin aracı rolü [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Çetinkaya, B., & Tiryaki Göksu, Y. (2026). Perceived social support as a mediator in the link between loneliness and well-being: Insights from the transactional model and stress-buffering hypothesis. *Participatory Educational Research*, 13(3), 54–73. <https://doi.org/10.17275/per.26.34.13.3>
- Çivilidağ, A. (2011). Üniversitelerdeki öğretim elemanlarının psikolojik taciz (mobbing), iş doyumunu ve algılanan sosyal destek düzeyleri. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çukurluöz, Ö. (2016). Lise Öğrencilerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi: Ankara İli Çankaya İlçesi Örneği. [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dahl RE, Allen NB, Wilbrecht L, Suleiman AB. Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature* 2018; 554: 441–450.
- DataReportal. (2024). Digital 2024: Global overview report. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Demirel, M., Er, Y., Kaya, A. ve Çuhadar, A. (2022). Dijital Bağımlılık ve Boş Zaman Yönetiminin Günlük Hayata Etkisinin İncelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 1292-1306.
- Demir, G.Ö. (2009). Sosyal fobinin etiolojisinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmalara genel bir bakış. *Akademik İncelemeler*, 4 (1), 101-123.
- Demir, S. (1997). Aile içi şiddetin çocuk açısından değerlendirilmesi. Unpublished Ph.D's Thesis, Hacettepe University, Ankara, Turkey.

- Deveci, F. (2011). Ergenlerde karar verme stilleri ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Deveci, S. E., Çalmaz, A., & Açık, Y. (2012). Doğu Anadolu'da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi. *Dicle Medical Journal*, 39(2), 189-196.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası* 1, 18-24.
- Dilci, T. (2015). Dijital diyet zamanı (1. baskı). Eğitim Yayınevi.
- Dilci, T., Arslan, A., & Ersoy, M. (2019). 0-12 yaş aralığındaki çocukların dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi (Sivas ili örnekleme). *Tarih Okulu Dergisi*, (38), 122-142.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dinç, M. (2017). Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi.
- DİLCİ, T., Arslan, A., & Ersoy, M. (2019). 0-12 yaş aralığındaki çocukların dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi: Sivas ili örnekleme. *Tarih Okulu Dergisi (TOD) / Journal of History School (JOHS)*, 12(38), 122-142. DOI No: <http://dx.doi.org/10.14225/Joh1514>.
- Doğan, M. A. (2022). Dijital ebeveynliğin demografik özellikler, beş faktör kişilik kuramı ve bilişsel esneklik açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Doğan, T. (2004). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. Yayımlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: The mediating role of loneliness and coping styles. *BMC Psychiatry*, 24, Article 395. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05854-5>
- DSM IV. TR. (2005). DSM IV-TR tanı ölçütleri başvuru el kitabı. (Çev. E. Köroğlu), Ankara: Hekimler Yayınlar Birliği.
- DSM-V-TR. (2013). Tanı Ölçütleri Baş Vuru El Kitabı. (Çev:Ertuğrul Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Durak, E. Ş. & Durak, M. (2018). Çevrim içi hayat mı gerçek hayat mı? İnternet bağımlılığını kontrol etmede psikolojik stratejiler. *Uluslararası Eğitimde Güncel Sorunlar ve Teknoloji Bağımlılığı Kongresi*, 72-82. İstanbul: Güven Plus Grup A.Ş. Yayınları.
- Durak, H., & Seferoğlu, S. S. (2016). Türkiye'de sosyal medya okuryazarlığı ve sosyal ağ kullanım örüntülerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 9(46), 526–540. <https://doi.org/10.17719/jjsr.20164622619>
- Durmaz, Ö. (2023). İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık Düzeyleri ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Duru, E. (2007). Re-examination of the psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support among Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(4), 443-454. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2224/sbp.2007.35.4.443>

- Dülger, Ö. (2009). Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.
- Eker, D., Arkar, H., & Yıldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eker, Ö. (2016). Lise öğrencilerinin problemli mobil telefon kullanımı ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Nişantaşı.
- Eldoğan, D. (2017). Sosyal anksiyete bozukluğu belirti düzeyi yüksek ve düşük olan bireylerin çeşitli psikolojik değişkenler ve bilişsel yanlılıklar açısından karşılaştırılması: bir bilgece farkındalık temelli psikoeğitim programı önerisi. [Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi].
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. Lyle Stuart.
- Ercan, S. (2020). Dijitalizm. (4. baskı). Ravza Yayıncılık.
- Eren-Gümüş, A. (2006). Sosyal kaygı ile başa çıkma. Nobel Yayıncılık.
- Erkan, Z. (2002). Ergenlerin sosyal kaygı düzeyleri, ana-baba tutumları ve ailede görülen risk faktörleri üzerine bir çalışma [Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Ertemel, A.V., & Aydın G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 665-690.
- Ertural, G. (2020). Üniversitede okuyan ebeklik ve hemşirelik öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının ve akademik öz yeterliliklerinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Eyal, N. (2014). Hooked: How to build habit-forming products. Penguin.
- Fadıloğlu, Ç., Yürekli A. ve Yılmaz, D. (1990). Sosyal ağın öğrencilerin duygu ve yaşantılarına etkisi. II. Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildirileri, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir: 119-131.
- Fairbrother, N. (2002). The treatment of social phobia – 100 years ago. *Behaviour Research and Therapy*, 40(11). 1291-1304. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00139-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00139-5).
- Fakültesi Dergisi, 23(14), 419-435.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., and Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: the Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image* 13:38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>.
- Gabbard G. O. (1994) Psychodynamic psychiatry in clinical practice, Washington, APP Inc.
- Gezgin, D. M. & Çakır, Ö. (2016). Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2504-2519.
- Gezgin, D. M., Şumuer, E., Arslan, O. & Yıldırım, S., (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of trakya university. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95.
- Goldberg. (1996). Internet Addiction Support Group. The Psychology of Cyberspace. <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Goldstein, E. B. (2013). Bilişsel psikoloji (O. Gündüz, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Goodman, Aviel. (1990). Addiction: Definition and Implications. *British Journal of Addiction*, 85, 1403-1408.
- Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık.

- Gönüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile.
- Griffiths, M. D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society*, 12, 246-250.
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticism, and recommendations: A response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110(2), 518–520.
- Griffiths, M.D.2000, Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3 (2), 211-218.
- Gülaçtı, F. (2020). İnternet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 213–229. <https://izlik.org/JA65FZ84PE>
- Gültekin, B.K. ve Dereboy, İ.F. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Fobinin Yaygınlığı ve Sosyal Fobinin Yaşam Kalitesi, Akademik Başarı ve Kimlik Oluşumu Üzerine Etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22.
- Günüç, S. & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Tez No. 234300) [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi- Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gün, Z. (2002). Çocuk ve göç. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Hambrick, E. M. (2016). Six Degrees of Information: Using Social Network Analysis to Explore the Spread of Information within Sport Social Networks. *International Journal of Sport Communication* 5(1):16–34. <https://doi.org/10.1123/ijsc.5.1.16>.
- Hasbolat, N.K. ve Kağan, M. (2017). Sosyal fobinin yordayıcıları olarak beden imajı ve benlik saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152. <https://doi.org/10.17556/erziefd.322327>.
- Hasriandry, D. & Wahyuni, Z. I. (2021). Understanding online game addiction based on motivation, narcissistic personality traits, self-control and social self efficacy. In 2021 9th International Conference On Cyber And IT Service Management (CITSM), 1-6.
- Hayırcı, B., & Sarı, E. (2020). Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ile sosyal kaygı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 61-79.
- Hazar, Ç. M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 0(32), 151-175.
- Hazar, Z. & Hazar, M. (2017). Digital game addiction scale for children. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 203–216. <https://doi.org/10.14687/jhs.v14i1.4387>
- Hazar, Z. (2019). An analysis of the relationship between digital game playing motivation and digital game addiction among children. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 31-38.
- Heimberg, R. G., Stein, M. B., Hiripi, E. ve Kessler, R. C. (2000). Trends in the prevalence of social phobia in the United States: a synthetic cohort analysis of changes over four decades. *European Psychiatry*, 15(1), 29-37. [https://doi.org/10.1016/S09249338\(00\)00213-3](https://doi.org/10.1016/S09249338(00)00213-3).

- Heyman, G. M. (2011). Received wisdom regarding the roles of craving and dopamine in addiction: A response to Lewis's critique of Addiction: A disorder of choice. *Perspectives on Psychological Science*, 6(2), 156–160.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193–209. <https://doi.org/10.1080/16506070701421313>.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), 56-68.
- Horzum, M. B., Ayas, T., & Balta, O. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 76–88.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Işık, E. (1996). *Somatoform Bozukluklar, Yapay Bozukluklar. Anksiyete Bozuklukları*, Baskı Kent Matbaa, Ankara.
- İnanç, N., Savaş, H. A., Tutkun, H., Herken, H., & Savaş, E. (2004). Gaziantep Üniversitesi öğrencilerinde psikiyatrik belirti dağılımı ve ilişkili etmenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5(4), 222-230.
- Jeong, E. J., Kim, D. J. & Lee, D. M. (2017). Why do some people become addicted to digital games more easily? A study of digital game addiction from a psychosocial health perspective. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 33(3), 199-214.
- Johnson HS, Inderbitzen-Nolan HM, Anderson ER. The social phobia: validity and reliability in an adolescent community sample. *Psychol Asses*. 2006; 18(3): 269-277.
- Kandell, J. J. (1998). Internet Addiction on Campus : The Vulnerability of College Students. *Cyberpsychology&Behavior* 1(1):11–17.
- Karadağ, İ. (2007). İlköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının sosyal destek kaynakları açısından incelenmesi. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Karagöz, K. (2013). Yeni medya çağında dönüşen toplumsal hareketler ve dijital aktivizm hareketleri. *İletişim ve Diplomasi*, 131-193.
- KARAKUŞ Türkan, ÇAĞILTAY K., KAŞIKÇI D., KURŞUN E., ve OGAN C, Türkiye ve Avrupa'daki Çocukların İnternet Alışkanlıkları Ve Güvenli İnternet Kullanımı, *Eğitim ve Bilim*, 2014, Cilt: 39, Sayı: 171, 230-243.
- Karasar, N. (2017). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler ve teknikler (32. baskı). Nobel Yayıncılık.
- Kara, A. (2023). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde kişiler arası problem çözme becerilerinin rolü [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi].
- Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 27(3), 348-365.
- Kashdan, T. B., & Herbert, J. D. (2001). Social anxiety disorder in childhood and adolescence: Current status and future directions. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 4, 37-61.
- Kavaklı, M., & Yalçın, S. B. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 175-184.

- Kaymal, B. (2020). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Dijital Bağımlılıklarının İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kemp, S. (2023, February 13). Digital 2023. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey?rq=turkey>
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018). The Development of the Digital Addiction Scale for the University Students: Reliability and Validity Study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.
- Khan, M. (2013). Academic self-efficacy, coping, and academic performance in college. *International Journal of Undergraduate Research and Creative Activities*, 5, Article 4. <https://doi.org/10.7710/2168-0620.1006>
- Kırcaburun, K., Demetrovics, Z. ve Tosuntaş, Ş. B. (2019). Analyzing The Links Between Problematic Social Media Use, Dark Triad Traits, and Self-Esteem. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(6), 1496-1507.
- King, A. L. S., Valena, A. M. & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/wnn.0b013e3181b7eabc>
- Kitamura, T., Kijima, N., Watanabe, K., Takezaki, Y. & Tanaka, E. (1999). Precedents of perceived social support: Personality and early life experiences. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 53, 649-654.
- Kobak, K., and Biçer, S. (2008). Facebook Sosyal Paylaşım Sitesinin Kullanım 187 Nedenleri. In 8th International Education Technology Conference 568.
- Ko, C. H., Liu, T.L., Wang, P. W., Chen, C. S., Yen, C. F. ve Yen, J. Y. (2014). The Exacerbation of Depression, Hostility, and Social Anxiety in the Course of Internet Addiction Among Adolescents: A Prospective Study. *Comprehensive Psychiatry*, 55(6), 1377-1384.
- Köksal, B. (2015). Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kratzer, S. ve Hegerl, U. (2008). Is Internet Addiction A Disorder of Its Own? —A Study On Subjects with Excessive Internet Use [In German]. *Psychiatrische Praxis*, 35, 80-83.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukhopadhyay, T. & Scherlis, W. (2002). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well being? *Journal of Social*, 58 (1), 49-74.
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health (IJERPH)*, 8(9), 3528-3552.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), Article 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Küçükakal, M. (2022). İnternet bağımlılığının erteleme eğilimi, algılanan sosyal destek ve anksiyete duyarlılığı açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Küçük Erdoğan, B. (2009). Televizyon ve... Ütopya Yayınları.
- Lai, C. M., Mak, K. K. ve Watanabe, H. et al. (2015). The Mediating Role of Internet Addiction in Depression, Social Anxiety, and Psychosocial Well-Being Among

- Adolescents in Six Asian Countries: A Structural Equation Modelling Approach. *Public Health*, 129, 1224-1236.
- Lai, L. S., and Turban, E. (2008). Groups Formation and Operations in the Web 2.0 Environment and Social Networks. *Group Decision and Negotiation* 17(5):387–402. <https://doi.org/10.1007/s10726-008-9113-2>.
- LaRose, R., Lin, C. A. ve Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet Usage: Addiction, Habit, or Deficient Self-Regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225-253.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26(2), 83-94.
- Leahy, R.L. (2007). *Bilişsel Terapi Yöntemleri*, Çev. Ed: Hakan TÜRKÇAPAR, Ertuğrul KÖROĞLU. Hekimler Yayın Birliği, Ankara.
- Leary, M. R. (2001). Social anxiety as an early warning system: A refinement and extension of the self-presentational theory of social anxiety. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *From social anxiety to social phobia: Multiple perspectives* (pp. 321–334). Allyn & Bacon.
- Leary, M. R., & Atherton, S. C. (1986). Self-efficacy, anxiety, and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 256–267.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *The self-presentation model of social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. The Guilford Press.
- Leary, R. M., and Kowalski, N. L. (1995). *Social anxiety*, The Guilford Press, New York.
- LeDoux, J. (1998). *The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life*. Simon & Schuster.
- Lee, J. P. (2024). Social anxiety and social networking service addiction proneness among university students: A moderated mediation model of narcissism and gender. *PLOS ONE*, 19(6), Article e0304741. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304741>
- Lewin, K. (1997). Sosyal çatışmaların çözümü ve sosyal bilimlerde alan teorisi . *Amerikan Psikoloji Derneği*.
- Liebowitz, M. D., Schneier, F. R., Juster, H., Horner, B. K., Heimberg, R. C., & Safren, S. A. (1999). Factor structure of social fears: The Liebowitz Social Anxiety Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 13, 253–270.
- Lin, N., Dean, A., Ensel, W. M. (1986). *Social support, life events, and depression*. Academic Press.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation and children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Marks I. M., Gelder, M.G. (1966). Different ages of onset in varieties of social phobia. *American Journal of Psychiatry*, 123, 218-221.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of addiction*, 85(11), 1389-1394. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x>
- McHaffie, J. G., Stanford, T. R., Stein, B. E., Coizet. & V, Redgrave, P. (2005). Subcortical loops through the basal ganglia. *Trends in Neurosciences*, 28(8), 401–407.
- Meng, S.-Q., Cheng, J.-L., Li, Y.-Y., Yang, X.-Q., Zheng, J.-W., Chang, X.-W., Shi, Y.,

- Lu, L., Sun, Y., Bao, Y.-P., & Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, Article 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Moore, D., & Schultz, N. R., Jr. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions, and coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 12(2), 95–100.
- Moutier, C. Y., & Stein, M. B. (1999). The history, epidemiology, and differential diagnosis of social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60(9), 4-8.
- Nalçaoğlu, H. (2003). Medya ve toplum. S. Alankuş (Ed.), *Medya ve toplum ilişkisini anlamak üzere bir çerçeve* (s. 43-57). İletişim Vakfı.
- Nunes, C., Ayala-Nunes, L., Pechorro, P., & La Greca, A. M. (2018). Short Form of the Social Anxiety Scale for Adolescents among community and institutionalized Portuguese youths. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(3), 273-282.
- Okanlı, A. (1999). Hemşirelik öğrencilerinin aile ve arkadaştan algıladıkları sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Oktan, V. (2005). YALNIZLIK VE ALGILANAN SOSYAL DESTEK DÜZEYİNİN ERGENLERDEKİ ÖFKENİN GELİŞİMİNE ETKİSİ. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 183-192.
- Ögel, K. (2020). İnternet Bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özbesler, C. (2001). Çocukluk çağı lösemilerinin ve sosyal destek sistemlerinin aile işlevlerine etkisi (Doktora tezi, Tez No. 100349). YÖK Ulusal Tez Merkezi.
- Özcan Yasemin Sanal, Hamzaoglu Nurcan ve Türk Burcu. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Kimyasal ve Davranışsal Bağımlılıklara İlişkin Bakış Açıları ve Bilgi Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 44-55.
- Özgen, F. (2016). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile kişilik ilişkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi.
- Öztekin, G. G., Turp, H. H., Abdullah Alshehri, N., Mohammed Abdullah Alkhulayfi, A., Alkhulayfi, A., & Yıldırım, M. (2025). Loneliness and rumination serially mediate the relationship between social anxiety and internet addiction among Turkish university students. *Scientific Reports*, 15(1), Article 40231. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-24035-2>
- Öztürk Kılıç, E. (1999). Sosyal fobi etyolojisine yönelik gelişimsel bir yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 52(1), 45–51.
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin A. (2008). Ruh sağlığı ve bozuklukları (11. Baskı). 464-465. Nobel Kitabevi.
- Öztürk, M. O. (2004). Ruh sağlığı ve bozuklukları (10. baskı). Nobel Yayınları.
- Palabıykoğlu, R., & Çakır, Y. (1993). Gençlerde Sosyal Destek. *Çok Yönlü Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. AÜ SBE Klinik Psikoloji ABD Yüksek Lisans Tezi.*
- Prakash, R. ve Khan, QM. (1979).(akt karadağ,2007) Plastik deformasyon bölgesinin genelleştirilmiş sınırları ile çokgen yakınsak kalıplardan plastik akışın analizi. *Uluslararası Takım Tezgahı Tasarımı ve Araştırma Dergisi*, 19 (1), 1-19.

- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Ren, Y., Yang, J., & Liu, L. (2017). Social anxiety and internet addiction among rural left-behind children: The mediating effect of loneliness. *Iranian Journal of Public Health*, 46(12), 1659–1668.
- Rideout, V. (2016). Measuring time spent with media: The Common Sense census of media use by US 8-to 18-year-olds. *Journal of Children and Media*, 10(1), 138-144.
- Ritholtz, B. (2010, December 2). History of Social Media. Ritholtz. <http://ritholtz.com/2010/12/history-of-social-media/>
- Robertson, S. (1988). Social support: Implications for counselling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 11, 313–321.
- Rosenfeld, L. B., & Richman, J. M. (1998). Low social support among at-risk adolescents. *Social Work in Education*, 20, 23–34.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321.
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological Addictions and Social Connectedness: Predictor Effect of Internet Addiction, Social Media Addiction, Digital Game Addiction and Smart phone Addiction on Social Connectedness. *Dusunen Adam: Journal of Psychiatry & Neuro logical Sciences*, 30(3), 51-61.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641–669.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2001). *Modern psikoloji tarihi* (Y. Aslay, Çev.). *Kaknüs Yayınları*.
- Shalom, J. G., Israeli, H., Markovitzky, O., & Lipsitz, J. (2015). Social anxiety and physiological arousal during computer mediated vs. face to face communication. *Computers in Human Behavior*, 44, 202–208.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., and Stein, D. J. (2003). Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. *Depression and Anxiety* 17(4):207–16.
- Shaw, M. & Black, D. (2008). Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365.
- Sheeks, M. & Birchmeier, Z. (2007). Shyness, sociability, and the use of computer-mediated communication in relationship development. *CyberPsychology & Behavior*, 10 (1), 64–70.
- Siddique, C. M. & D'Arcy, C. (1984). Adolescence, stress, and psychological well being. *Journal of Youth and Adolescence*, 13, 459-473.
- Singh Amarjit Kumar and Singh Pawan Kumar. (2019). Digital Addiction: a conceptual overview. *Library Philosophy and Practice* (e-journal) 3538, <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/3538>.
- Singh, N, Barmola, KC. (2015) Internet addiction, mental health and academic performance of school students / adolescents. *Int J Indian Psychol.*; 2(3): 98-108.
- Situmorang, D. D. B. (2021). Expressive art therapies for treating online games addiction in COVID-19 outbreak: Why are they important? *Ethics, Medicine and Public Health*, 18, Article 100691.
- Somers, C. L., Owens, D., Piliawsky, M. (2008). Individual and social factors related to urban African American adolescents' school performance. *High School Journal*, 91, 1-11.

- Soylu, Ö. (2002). Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ailelerinde sosyal destek algılayıp algılamama durumlarına göre psikolojik belirtiler gösterme yönünden karşılaştırılması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Spielberger, C. D. (1972). Current Trends in Theory and Research on Anxiety. *İçinde Anxiety*. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-657401-2.50008-3>
- Statista. (2024). Number of internet and social media users worldwide as of April 2024. <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371, 1115–1125.
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C., & Calhoun, K. S. (1995). Social phobia: An analysis of possible developmental factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(3), 526–531.
- Sungur, M. Z. (1997). Fobik bozukluklar. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 5–11.
- Sübaşı G. (2007) Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı Yordayıcı Bazı Değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 3-15.
- Sübaşı, G. (2003). Etkileşim Kaygısı Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 35–40.
- Şahin, M. (2007). Madde bağımlılığı konusunda Türkiye’de yapılmış olan lisansüstü tezler üzerine bir değerlendirme [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Şar, A.H. (2013). Examination of loneliness and mobil phone addiction problem observed in.
- Şengül, A. (2021). Covid-19 sürecinde toplumsanallaşma algısı ve dijital bağımlılık ilişkisi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- ŞENSES KARACA, S. N. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin algılanan sosyal destek, bilinçli farkındalık ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi (Tez No. 849908) [Yüksek lisans tezi, KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ]. Ulusal Tez Merkezi.
- Şen, M. (2025). Fen bilimleri öğretmen adaylarının akıllı telefon, sosyal medya ve dijital bağımlılıklarının demografik değişkenler ile ilişkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6th ed.). *İçinde New York: Harper and Row*.
- Tansel, B. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanan Bireylere Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tarhan, Nevzat - Nurmedov, Serdar. (2011). Bağımlılık Sanal veya Gerçek, Timaş Yayınları, İstanbul
- Taşdemir, N. Ö. (2016). Gençlerde Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Duygusunun İnternet Kullanımına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Taysi, E. (2000). Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- teenagers from the some variables. *International Journal of Social Science*, 6(2),1207-.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 416-423.
- Torun, A. (1995). Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme (Doktora tezi, Tez No. 42311). Marmara Üniversitesi.

- TÜİK, A. Y. A. (2021). İstatistiklerle Yaşlılar, 2020. Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index>.
- Türkçapar, H. (1999). Sosyal Fobinin Psikolojik Kuramı. Klinik Psikiyatri, 28, 452-456.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2024). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. (Erişim Tarihi: 25.10.2024). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanım-Arastirmasi-2024-53638>.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023, 29 Ağustos). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2023. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Han>
- Unesco, I. (2020). Basic texts of the 2003 convention for the safeguarding of the intangible cultural heritage.
- Unicef, & WHO, W. (2020). Levels and trends in child malnutrition: key findings of the 2019 Edition of the Joint Child Malnutrition Estimates. Geneva: World Health Organization.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler Ve Bağımlılık Yapan Maddeler. Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 5, 15.
- Ümmet, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Üstündağ, A. (2022). Ergenlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal destek algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 23(42), 169–190. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.960816>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. Journal Of <https://doi.org/10.1016/j.jad>. (2016).08.040 Affective Disorders, 207, 163-166.
- Vardarlı, E. (2025). Sosyal kaygının benlik saygısı aracılığıyla uyumsuz hayal kurma üzerindeki dolaylı etkisinde algılanan sosyal desteğin düzenleyici rolü [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Vural, B. Z. & Bat, M., 2010, Yeni bir iletişim ortamı olarak sosyal medya: Ege Üniversitesi İletişim Fakültesi'ne yönelik bir araştırma. Journal of Yasar University, 20(5), 3348-3382.
- Yalçın Irmak, A. & Erdoğan, S. (2015). Dijital oyun bağımlılığı ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16(Özel sayı.1), 10-18.
- Yalçın Irmak, A. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun oynama davranışlarının sağlık davranışı etkileşim modeline göre incelenmesi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Yalçın, B. (2021). Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığı ile iş doyumları arasındaki ilişki (Buldan ilçe örneği).
- Yaman, Ömer Miraç. (2021). Türkiye’de Gençlik ve Bağımlılık: Bibliyometrik ve Tematik Bir Araştırma (1910-2020). İstanbul: DEM Yayınları.
- Yaman, Y. I., Demir, E., Vetter, R., & Kocabas, A. (2019). Emergence of active nematics in chaining bacterial biofilms. Nature communications, 10(1), 2285.
- Yay, M. (2019). Dijital ebeveynlik. İstanbul: Yeşilay Yayınları, 2.
- Yellowlees, P. M., & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction?. Computers in human behavior, 23(3), 1447-1453.
- Yengin, D. (2019). TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI OLARAK DİJİTAL BAĞIMLILIK. Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 9(2), 130-144.

- Yeniçıktı, N. T. (2010). Halkla ilişkiler sürecinde sosyal kaygı düzeylerinin sosyal sorumluluk projeleri ile giderilmesi [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Yeşilay. (2023). Teknoloji Bağımlılığı Nedir?, <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>.
- Yıldırım, İ. (2004). Depresyonun yordayıcısı olarak sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27, 245-246.
- Yıldırım, İ. (2006). Anne baba desteği ve başarı. Anı Yayıncılık.
- Yıldırım, M., & Başdaş, Ö. (2021). Digital game addiction, social anxiety and alexithymia in adolescents. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 9(2), 414-429.
- Yılmaz, B. (2019). Ortaöğretim kurumlarındaki öğretmen ve yöneticilerin dijital 177 bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Ankara ili Çankaya ilçesi örneği [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Yılmaz, ş. (2020). Dijital Bağımlılık: Doğu Karadeniz Bölgesi'ndeki Turizm Fakültelerinde Bir Araştırma. [Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Young, K.S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist, 48(4), 402-415.
- Young, K. S., Yue, X-D. & Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of internet addiction. In K. Young & C. N. De Abreu (Eds.), Internet addiction: A handbook. yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Van.
- Zhang, L., and W. Tu. (2009). Six Degrees of Separation in Online Society.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. Journal of Personality Assessment, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zomer, N. R., & Kay, R. H. (2018). Technology use in early childhood education: A review of literature. Journal of Educational Informatics, 1, 1-25. <https://doi.org/10.51357/jei.v1i1.45>
- Zorbaz, O. (2013). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Wakefield, L. T., & Wakefield, R. L. (2018). Anxiety and ephemeral socialmedia use in negative ewom creation. Journal of Interactive Marketing, 41(1), 44-59.
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., Yarmulnik, A. ve Dannon, P. (2015). Internet Addiction Is Associated with Social Anxiety in Young Adults. Annals Clinical Psychiatry, 27(1), 4-9.
- We Are Social 2022. <https://wearesocial.com/us/blog/2022/01/digital-2022-another-year-of-bumper-growth-2/>. Erişim Tarihi: 10.03.2022.
- Who. (2023). Body Mass Index (Bmi). World Health Organization; BMI: Body Mass Index. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/topic-details/GHO/body-mass-index>. 20.11.2023 Tarihinde Erişildi.

EKLER

EK-1.: Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz =() Kadın () Erkek

2.Kullandığınız Cihaz =() İOS () ANDROİD ()
DİĞER.....

3. İnternet kullanım süresi =() 0-2 SAAT () 2-4 SAAT () 4-
6 SAAT () 6+ ÜZERİ SAAT

4.BABA Eğitim Durumu =() Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Üniversite () Yüksek lisans

5.ANNE Eğitim Durumu =() Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul ()
Lise () Üniversite () Yüksek lisans

6. BABA çalışma durumu =() çalışıyor () çalışmıyor

7. ANNE çalışma durumu =() çalışıyor () çalışmıyor

ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: Burcu ÖZERLİ	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	Bayburt Üniversitesi
Fakülte	Eğitim Fakültesi
Bölümü	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Kitap Bölümü	
1.	